MEDITATIONS
FOR EVERY DAY IN THE YEAR

苦难会将我们带到离智慧之光更近的地方

MEDITATION

冥想日记

James Allen
［英］詹姆斯·艾伦 ◎ 著　胡彧 ◎ 译

海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

冥想日记

［英］詹姆斯·艾伦（James Allen）　著
胡彧　译

海南出版社
·海口·

版权所有　不得翻印

图书在版编目（CIP）数据

冥想日记/（英）詹姆斯·艾伦著；胡彧译. --海口：海南出版社，2019.10

书名原文：MEDITATIONS FOR EVERY DAY IN THE YEAR

ISBN 978-7-5443-8870-2

Ⅰ.①冥…　Ⅱ.①詹…②胡…　Ⅲ.①成功心理－通俗读物　Ⅳ.①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第207088号

冥想日记

MINGXIANG RIJI

作　　者：［英］詹姆斯·艾伦

监　　制：冉子健

责任编辑：张　雪

责任印制：杨　程

印刷装订：三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务：武　铠

出版发行：海南出版社

总社地址：海口市金盘开发区建设三横路2号　邮编：570216

北京地址：北京市朝阳区黄厂路3号院7号楼102室

电　　话：0898-66830929　010-87336670

电子邮箱：hnbook@263.net

经　　销：全国新华书店经销

出版日期：2019年10月第1版　2019年10月第1次印刷

开　　本：880mm×1230mm　1/32

印　　张：7.75

字　　数：180千

书　　号：ISBN 978-7-5443-8870-2

【版权所有　请勿翻印、转载，违者必究】

目　录

［译者序］
［卷首语］
❶月卷 从狂热到宁静
❷月卷 跳出自我的束缚
❸月卷 理想让一切成为现实
❹月卷 思想决定一个人
❺月卷 管理自己
❻月卷 人是最重要的因素
❼月卷 运用智慧是最高形式的技巧
❽月卷 自我等同于错误
❾月卷 信念是一种心态
❿月卷 人人都是自己的设计者
⓫月卷 要想收获幸福，必先播种幸福
⓬月卷 爱可以包容一切



詹姆斯·艾伦

（1864—1912）

采撷思想精华

感悟人生哲理

该版本系詹姆斯·艾伦出版于1909年的《顿悟与启迪》以及出版于1913年的《沉思集》的合订本。

我放眼望去，周围世界目光所及之处均笼罩着一层愁云惨雾，深重的苦难如烈火般吞噬了整个大地的生机。我沉默了，我要找到根源。我环顾四周，四周一片寂静；我翻开书本，却对文字无动于衷；我来到了内心世界，才发现一切症结和一切人为的病症皆源于此。我再仔细一看，竟然发现了改变这一切的方法。在这里还有一条法则，即爱的法则。我们的生活要向这条爱的法则渐渐靠拢，那是万能的真理。我们的心灵都要臣服于它，只有在它的安抚下才能安静而温顺。

我一直希望能写这样一些书，它们对所有的人都有帮助，不论性别，不论贫富，不论知识的多少，不论有几分世俗，任何人都能从内心深处找到获得成功和成就的动力、幸福的源泉以及真理的依据。这份渴望就藏在我心中，最终我把它以物质的形态呈现了出来。现在，我执笔写下这些文字，希望它们能安抚人们受伤的心，给人们带来一些慰藉。我知道，它们会一如既往地到达那些需要它们、接受它们的人的手里和心中。

——詹姆斯·艾伦《沉思集》

［译者序］

谨以本书献给所有拥有美好心灵和希望拥有美好心灵的读者。

詹姆斯·艾伦是英国文坛最具神秘色彩的人物之一，他的励志作品激励了数以百万计的人，而如今他却是一个鲜为人知的人物。最令人遗憾的是，他的文学生涯十分短暂，到他1912年去世之际也不过只有短短的9年。在这宝贵的9年时间里，他一共完成了19部作品。他那深邃而强大的思想和简洁流畅的语言不断地影响着一代又一代的人。詹姆斯·艾伦激发我们去思考，告诉我们如何将思想转变为行动，如何让我们实现自己的理想。

珍爱你的理想
珍爱你的思想
珍爱一切打动你心灵的音乐
珍爱让你心灵变得美好的一切
珍爱你最纯洁质朴的想法
忠于这一切
你周围的一切将无限美好
你将拥有属于自己的世界

——詹姆斯·艾伦

［卷首语］

（选自詹姆斯·艾伦《沉思集》，1913年）

在这个充满争斗、争议不断、纷乱繁忙，甚至到处充斥着争执、人人拘泥于各种形式与礼节的时代，詹姆斯·艾伦带着他的深刻思想来到了我们面前。他号召我们摆脱喧嚣与各种浮躁的心理，让灵魂回归一条宁静祥和的路，他将点亮世人心中的那盏明灯，让疲倦的、寻求宁静的双眼转向内心深处。因此，詹姆斯·艾伦是当之无愧的思想预言家。他总是在清晨写下自己的思想精华。当世界还沉浸在睡梦中的时候，他却早已与平静一同度过了几小时的宝贵时光。然后，他走出凯恩林区，回到自己的小屋，文思如泉涌。本书中还有一部分文稿来自他平时的随笔，有的已经发表过，有的是初次发表，但我们相信，将这些手稿公之于世一定也是他的初衷。作为永远的精神堡垒，本书一定能给读到它的人带来力量，那些视它为每日精神食粮的人尤为如此。心的力量是强大的，这位按照自己笔下的文字而生活的思想家，将他的一颗心奉献给了读者。

我们要十分感谢帕特南先生以及他（在伦敦和纽约）的几个儿子，还要感谢威廉姆·赖德先生以及他在伦敦的儿子，他们对本书给予了极大的支持，并且诚挚建议应当从他们出版的书中挑出一部分并入这本书中。这几本书分别是帕特南出版的《做命运的主人》《远离生活的喧嚣》，以及赖德出版的《从激情到平静》《驾驭自己》。

莉莉·艾伦

英格兰伊尔福勒科姆



从凯恩林区俯瞰伊尔福勒科姆，摄于1911年。



伊尔福勒科姆的托尔斯山路，摄于1911年。



从希尔斯伯勒看伊尔福勒科姆，摄于1891年。



伊尔福勒科姆的凯恩林区。“当世界还沉浸在睡梦中的时候，他却早已与平静一同度过了几小时的宝贵时光。”

不会正确思考的人
永远无法获得解脱和启迪
只有心如止水　凝神静息　方可有所悟
你将明白
真正的永恒寓于变化之中
唯一永恒的　是永不停息的变化

你会看到一条永恒的定律
宇宙诞生于混沌之间
爱一定会赐予你力量　你要战胜自己
将自我踩在脚下

看看那些饱受折磨的心灵吧
你若同情他们　若能体会到他们的苦痛
你的烦忧　又算得了什么
你将重返完美的平静
你将造福于这个世界
带着求索的脚步
步入一条崇高而神圣的道路

带着你的领悟投入到工作中去吧
我亦将返回　属于自己的地方

是思想　让我们或奋发向上　或匍匐在地
是思想　让我们昂首阔步
所有的结局早已铸就　命运　就在一念间
把握自己的思想　驾驭自己的欲望
用爱的力量编织理想
真理之光照亮前方　你将找到自己的终点

❶月卷　从狂热到宁静

1月1日

从狂热到冷静，赢了自己就可赢得一切。

通常，浮躁狂热之人总是迫不及待想要指导他人的行为，但是充满智慧之人却总是先检点自己的行为。如果有谁想要改变这个世界，那么，他首先需要改变自己。自我改造不仅仅是要根除自己思想中追求感官愉悦的一面，即使完成了这一步也只不过是个开始。只有当我们不再空想、妄想，不再有任何自私自利的目的时，自我改造才算圆满完成。如果没有洁净的思想和一定程度的智慧，我们必然还会有某些自我奴役和愚蠢的行为，这些都有待克服。

理想为人类插上双翼，有了它，我们可以飞往美好的国度。它让无知的人博学，它带领我们从黑暗走向光明。如果没有理想，人类依然是可怜的爬行动物，俗不可耐，只追求感官愉悦，心智未得到开化，也毫无希望可言。

理想，就是对崇高事物的渴望。

1月2日

能够找到安宁的地方，便是真理藏身的地方！

永远要将紧要的事情放在第一位。先工作后玩耍，先尽义务后行使权利，先人后己，这是一条金子般的规则，它绝不会将你引入歧途。一个良好的开端就是成功的一半，输在起跑线上的运动员会失去

获胜的机会。如果一个商人的第一笔生意没做好，那么一定会影响到他日后的声誉。寻求真理的人若是迈错了第一步，必然会失去正义的桂冠。带着纯洁的心、正直的思想、无私的目的、崇高的目标、永不泯灭的良知上路，这便是一个正确的开端，这便是将要紧的事情放在第一位。如此一来，接下来的一切都会如期而至，让生活简单、美丽、成功、平和。

灵魂会为它丢失的美丽而哭泣。

1月3日

摆脱各种浮躁的情绪，我们便可获得宁静。

一个人若是始终沉迷于低级趣味的享受中，他就永远不会有高远的追求和不断奋发向上的欲望。但是，一旦这些享受变成了一种苦难，惆怅之余，他便会想到一些更为高尚的事情。如果剥夺了他在凡俗尘世中的各种安逸享受，就会激起他对崇高美好事物的追求。当不洁给人们带来痛苦时，人们自然而然就会去寻求纯洁的东西。我们心中真正的渴望与追求，应当如涅槃的凤凰一般，先焚于悔悟之火，后于灰烬之中重生，再展开有力的双翅，飞向九重天。

一个志向高远的人本身就已经走在通往平和的道路上，如果他一直向前走，不做任何停留，也不转身走回头路，那么，他必然会到达路的尽头，从而找到心灵的平静。如果他的目光能不断捕捉到来自天堂的美景，那么，他的思想就会不断得到更新，他必将到达天堂的圣地。

心有多大，世界就有多大，我们孕育的希望终究会实现。

1月4日

我们的思想和行为创造了我们的生活。

一个人的心有多高，就能飞多高。他的渴望将造就他的才能，确定了目标就确定了最后的成就。人类既然能够体会明了一切低级庸俗的东西，就必然能够体会明了一切高级的东西。作为人类，将我们的思想和目光转向崇高与神圣的方向是我们唯一的也是必需的任务，一个思想不纯洁的人何来纯洁可言？

思想纯洁的人所具有的纯洁又是什么呢？它是一个人在做事情的时候心无杂念的状态。每个人都有自己纯洁和不纯洁的一面。思想纯洁的人必定是志存高远的人，他眼前有一条一直通向灵魂的道路，他的眼睛已经预见到了那最终的平静，他的心也早已沐浴在其中了。

超越了罪恶的人，就是生活中的胜利者；战胜了恶习的人，就是最后的赢家。

1月5日

如果我们满怀希望，意志坚强，必然会找到真实而美好的事物。

每个人都能获得最终的平静，但要依靠自己的意志和力量！如果一个人仍迷恋各种诱惑，并选择将自己出卖给罪恶和不幸，那么，他将永远无法进入平静的境界。

有一种生活是远离罪恶与苦难的，它是那么宽广、深厚、高贵，却又是那么平凡。只要能成功战胜一切罪恶，只要能打败心中所有的邪恶，那么，几乎人人都能过上这样的生活。我们将会生活得富有智

慧而快乐，祥和而宁静，端正而平安。我们现在就可以找到并过上这样的生活，在瞬息万变中保持沉着冷静，在动荡不安中寻找安宁，在硝烟中拥有和平。

我们每时每刻都在抉择，一切要发生的都是早已注定的。

1月6日

热爱纯洁生活的人，他的思想每天都会有新的进步。

一个精力旺盛、肯去做事的人，永远不会被困难吓倒，相反，他会去研究如何克服困难。所以，一个勇往直前、不断追求理想的人绝不会屈服于各种诱惑而一败涂地，他只会去思考如何加强自己的思想力量。脾气其实只是一个懦夫，它只能偷偷溜到那些薄弱、没有设防的地方。容易受到诱惑的人应当好好研究一下诱惑的本质与含义，这样才能抵制它们。想要抵制各种诱惑的人必须明白，诱惑是如何从他们那黑暗而错误的内心深处升起来的；同时，还必须好好思索、深刻内省一番，看自己该如何利用真理来驱散心中的黑暗，取代错误的想法。

要想了解事实真相，我们首先要了解自己，因为自我了解是自我征服的得力助手。

尽量每天都抽出时间来进行一次有意义的沉思，思索一下真理和真理带给我们的一切。

1月7日

当错误或者腐烂的东西露出了苗头，就要立刻将它们清除干净。

我们每前进一步，就意味着要将一些东西留在身后。只有舍弃了低等的东西，才能换来高等的东西；只有摈弃了恶习，才能得到良好的事物；只有打破无知，才能获得知识。每一次的获得都要付出代价，都要我们以倾尽所有为代价才能换来。每一种生物都具备某种特殊的能力，或拥有某种特别的力量，这些都是生物在不断进化的过程中丢弃的东西，人类用这些本能换来了更为高级的才能或力量。有多少优秀杰出之士，只因无法摆脱古老的自私恶习而毁于一旦！在每一次微不足道的牺牲背后，都会有长着双翼的天使在等着我们，将最高的知识与智慧亲手交付于我们。

让已经有所得的人警惕，不要再退回原地，要从细节着手防患于未然，加强对罪恶、诱惑的抵御能力。

想要拥有完美的生活，首先要对它怀抱热烈的渴望。

1月8日

世界上各种形式的纷争，归根结底都是同一个起因，即个人的自私。

人类生活中的各种活动都扎根于一个共同的地方，这个地方便是我们的心。我们依赖于自己的心，并从中汲取活力与营养。人类一切痛苦与幸福的根源，并非我们的外界生活，而是我们的内在思想和心理活动。人类的各种行为构成了生活，而生活则是一切外界力量的源泉。

一个无法容忍自己的错误或缺点，生怕被人们知晓而拼命将它们隐藏起来的人，并不适合在真理的大道上行走。这样的人，并没有将思想武装得很全面，不适合进入生活的战场，也无法战胜各种诱惑。那些无法勇敢面对自己低级本能的人也永远不会攀上自我克制的最高峰，达到放弃恶习的最高境界。

每个人都在自己的原则下生存，永远不会按照其他人的原则去生活。

1月9日

一个全力以赴做事情的人，他的灵魂是饱满的。

不要因失败而沮丧。从失败当中，你将得到智慧，你会逐渐成长。失败是最好的老师，它会以最快捷有效的方式让你成长、让你进步。如果你愿意去总结经验教训，你会发现，你所犯的每一个错误、你所遭遇的每一次挫折，都是极为重要的、有待吸取的教训。在看似劫掠的情形下，肯仔细潜心思考问题症结所在的人，在认识事情方面将会更为透彻、更高人一筹。他会将自己的一次次失败看作“飞马”，载着他飞向最辉煌的成功。

愚蠢的人只会将自己的失误与过错怪到别人头上，而积极寻求真理的人却能够自我批评。让我们勇敢地为自己的行为负起责任吧，承认自己的不足并不可怕。

诱惑越是强烈，我们就越需要顽强和持久的耐力来赢得最后的胜利。

1月10日

灵魂最伟大的需求是一条永恒的原则，我们称这条原则为“正直”。

只有打破旧的事物，新的事物才会显现。要想将农舍变成高楼，首先要将旧的农舍拆除，方可在原来的土地上打地基，建起一座新的高楼。要想让新的真理出现，就必须将旧的谬误打破——只有旧的自我消亡后，才会诞生一个全新的自我。当原先那个急躁、嫉妒、傲慢、不纯洁的自我消失后，随之而来的才会是一个崭新、温和儒雅、有耐心、充满善意、谦卑的自我。告别生命中曾有过的一切罪恶与伤怀吧，让这一切烟消云散，给生命一个全新的开端，让生命从此拥有正义与欢乐。如此一来，所有旧的、丑陋的事物都将转变成新的、美好的事物。只有实现了这一条神圣的原则，我们才可以源源不断地汲取快乐。

注重美德的生命是高贵而优秀的。

1月11日

外表怎样并不重要，因为外表只是我们内心世界的一种反映。

许多从外部着手的、孤立无援的变革之所以会败得很惨，归根结底都不外乎一件事，那就是变革倡导者将这种改变视为追求他们自己的目的的一种方式，因为他们并没有认识到，变革是渐渐通向完美的一个必经阶段。

而真正意义上的变革，必定是从内在开始的变化，是人们思想和内心的变化。放弃某些食物与饮品，同某些行为习惯彻底决裂都是良好的、必要的开端；但这些只不过是个开端而已，要想达到最终的目

的，还缺乏一种向上的精神生活。因此，净化心灵、纠正错误思想、培养理解力是必要的，因为我们都知道，我们需要一颗生命力旺盛的心。

我们内心的一切才是最重要的，因为外表就如同一面镜子，它会将你的内心世界如实反映出来。

1月12日

每天都要更新自己的方法，在受到诱惑的时候，千万不要偏离正确的轨道。

现在，白天越来越长了。太阳一天比一天升起得早，落日也一天比一天落下得晚，人间有光明的时间也就一天天地多起来了。所以，我们每天都可以让自己更坚强，在面对真理的光明时，可以更多地敞开心扉，让正义之光将我们的心照得更加明亮。太阳是恒定不变的，它每天都散发出相同的光芒，地球围绕着它转，每一天都在吸收光和热。真理和“真善美”也是恒定不变的，既不会增加也不会减少，如果我们渐渐转向它，一定会沐浴更多的光芒，一定会得到更多的恩泽，我们的力量也会越来越强大。

手艺人日复一日地拿着工具苦练，努力提高手中艺术品的工艺含量，并由此而获得高超的技艺。同样地，你也可以利用每一天去做正确的事，实践真理，如此你便可以获得做人的技巧。

实践出真知。

1月13日

智慧将净化我们的思想。

每一天都是新的开端，带给我们新的开始、新的可能、新的成就。岁月在斗转星移间流逝，但每一天都是崭新的。每一天都有新的面貌、新的内容，比如宣告一个新生命、新秩序、新社会、新时代的开始，或者给每一个人带来新的希望和新的机会。每一天你都可以是一个全新的自我，你可以获得新的力量，你可以重整旗鼓，你可以获得新生。从充满错误、失败、忧伤的过去中，你可以破茧而出，用力量和意志来武装自己。全新的思想会令你浑身散发出理想的光芒，你将拥有一个崭新的自我。

要保持思想和身体上的纯洁，就要摈弃一切感官享受，彻底清除思想中的自私因素，最终，你将过上至纯的生活。

做一个正直、温和、心地善良、内心纯洁的人。

1月14日

要不断地让自己多做一些好的事情，减少一些不良行为。

胜利，不论是何种形式的胜利，都是以充分的准备工作为前提的。在做了足够的准备工作后，胜利的到来便成为一件自然而然的事情，这就如同待放的花蕾静静绽放、运动的地壳渐渐形成一座山峰一样。所有这一切都经历了由量变到质变的转变过程，都是因果关系的必然作用。如果仅仅是一个愿望，还不足以获得成功，世界上根本就没有许愿魔法。只有坚持不懈地按照条理性合理付出努力，才会获得成功。在考验到来时才开始思考的人，永远无法得到精神上的胜利。精神上的胜利源于平日里的冥思苦想，源于不断出现的大大小小的考验。最大的诱惑，也就是我们在经过了长时间的充分准备后要去征服的最高点。

你要一心只想着美德，不仅要理解那几条重要的原则，还要不断去实践它们。

1月15日

无尽的快乐正等着你回家。

雨水从天空中落到大地上，是为了大地能收获庄稼。忧愁洒落到我们的心头，是为了让我们的心灵经受更多的历练，去迎接即将到来的智慧、完美与快乐。正如乌云遮住了阳光，却让大地降温、庄稼结出了果实；悲伤的阴影投到了心头，也是为了让我们接受更高级的事物而打基础。忧愁的时刻是一个人成长的时刻，它让我们不再去浅薄地讥笑他人，不再粗俗下流地开玩笑，不再去无情地诽谤他人。它用同情去软化一个人的心，用谨慎来丰富一个人的思想。忧愁也是智慧的来源，让我们在忧愁中不断吸取新的教训。

不要认为你的忧愁从此将挥之不去，它只不过是一朵乌云，迟早会烟消云散。

没有了自我，也就没有了忧愁。

1月16日

我们只有真正拥有美好的灵魂时，才会过上有尊严的生活，才会生活得甜美而幸福。

世界上最快乐的事情莫过于拥有好的事物，这些好的事物包括好的思想、好的行为和一份好的差事。每一个美好的事物里面都充满了喜悦的情愫，如果一个人的心中或家庭中充满了美好的事物，邪恶就再也无法侵入。一座城池若是由强将精兵来守城门，一定会固若金

汤，敌人无论如何也无法进入；人的思想中若是有了美好的事物的严格把关，所有的不愉快就会被拒之门外。不快乐只能从无人看管的心门偷偷溜进去。一个人就算是心中充满了不快乐也还有救，怕只怕他的心被邪恶占据。所以，千万不要让心中滋生邪恶的念头，不要去做坏事，要杜绝一切毫无价值或错误的活动。做任何事情，都要从好的方面去做，这才是快乐的源泉。

单纯意义上的快乐是让灵魂处于一种恰当、愉悦的状态。

1月17日

世间万物都要受到因果关系的制约，一切的一切都只是前因与后果罢了。

不要太在意结果，也不要总是为将来忧心忡忡，我们需要多留意的是自己的不足之处，要想办法弥补这些不足。我们应当知道这样一个简单的道理：正确的事物永远不可能产生错误的结果，做好现在的每一件事就一定会创造出一个美好的未来。你要看管好自己今天的一切行为，而不是过分关注行为所带来的结果，因为明天的快乐与忧愁都是你今天的一切行为带来的。因此，你要多关注一下自己的思想和行为，而不是仅仅去考虑将来会发生什么、不会发生什么。行得端、走得正的人根本就不必担心任何事情，他永远也不会害怕将来有什么祸事等着他。

这条不容颠覆的法则将永远统治着世人，正义与爱是它永恒的守护者。

1月18日

只说真话，让每一句话都发自肺腑。

任凭大自然中的风暴掀起惊涛骇浪，它们都不会影响我们内心的平静；任凭炉中的烈火熊熊燃烧，在炉火边的我们却依然平静如水。因此，尽管周围的环境充满争斗、令人不安，但了解真理的人有一颗坚定的心，因此能保持永久的平静。我们周围的种种压力与困难以及这个世界的动荡并不能令我们感到痛苦与不安，除非我们将自己扯了进去，同它们有了千丝万缕的联系。在一定程度上，如果我们内心拥有平静，外界的喧嚣骚乱反而会加深我们内心的平静。让它在我们心中扎下更深的根，更加生动地显示出平静带来的奇迹。平静能够让倔强的心变得柔软，平静能给人类以无数的智慧启迪。

没有任何深刻教训需要牢记、没有任何伤痛需要忘却的人是幸运儿，他们纯洁的心灵中没有对他人的憎恨，这样的人将在生活中扎下深深的根，将过上内心充盈的生活。

总是惦记着别人坏处的人，永远得不到平静。

1月19日

净化自己的过程必然是相当严酷的，整个变化过程都需要付出艰辛的努力。

当风暴平息、一切又恢复平静时，我们似乎感觉到大自然的一切都在这刚刚恢复的宁静中静止了。一切都沉浸在一种放松的宁静当中，即使是静止不动的物体似乎也参与了这场悄无声息的恢复运动。所以，当太过强烈的热情或突然迸发的激情得到释放之后，随之而来的是一段时间的反思，是一段时间的平静，我们的思想在这平静中得以恢复，我们只有在此时才能够看清楚事物的大概轮廓和基本比例。

明智的人会在这段头脑冷静的时间里想一些问题，去更好地了解自己、更客观地判断他人。恢复中的这段时间也是最为平静的时间。

欢乐会迅速填充自我清理后的心灵，此时内心会充满平静，会变成一个纯洁的世界。

让你的每一个思想和每一种言行都纯洁而美好。

1月20日

当我们情绪低落、感到周围一片黑暗的时候，也就是我们离真理最近的时候。

当我们心痛流泪时，别忘了，这个世上原本就有一种东西叫作“忧愁”；当我们抑制不住内心的忧愁时，别忘了，每个人都有过这样的时刻。不要认为在这个世界上痛苦的人只有你一个，不要认为你所遭受的痛苦是不公正的，实际上，你的痛苦只是这个世界上所有痛苦中渺小的一部分，痛苦是人类的共同经历。如果明白了这一点，你就会有更多的同情心，会更多地为整个人类考虑、为世间的一切生灵考虑。就让它带给你更多的爱，让你的内心多一些平静吧！

心存善念，任何意外以及不利于你的事情都不会降临在你身上。

忧愁的尽头，是愉快，是平静。

1月21日

否极泰来，苦尽甘来，忧患的尽头便是安乐。

光明能够取代黑暗，风暴过后是平静，所以，欢乐必然会取代忧伤，疼痛过后是轻松。只有懂得了什么是忧愁，我们才会对生活有更

深刻的了解，才能获得更神圣、更长久的快乐。浅薄的乐趣中只会暗藏忧患。在感官的低级愉悦和精神的高级愉悦之间，是黑暗幽深的忧愁之谷，那是世界上所有朝圣者的必经之地。一旦通过了这条幽谷，前方就是最终的平静。从此，这种长久的快乐将永远伴随着你。那些经历了从人间到天堂的心路历程的人，早已揭开了蒙在真理光辉面孔上的黑色面纱，这层黑色面纱就是忧愁。

将真理当作无价之宝的人、用智慧点缀生活的人，是永远快乐的人。越过无垠的幻想之海，他将直达幸福的彼岸。

1月22日

一切外部的烦恼，都只不过是内心压抑的真实反映和它所产生的后果。

一个人幸或不幸、愉快或忧愁、成功或失败、胜利或受挫，一个人的理想信念、事业成就或周围的环境如何，都取决于他的个性，个性是生活中方方面面的决定性因素。每个人的精神世界里都有一种影响其外部生活的潜在因素，人的个性既是起因也是结果，它既是行为的实施者，也是结果的承担者，人的个性中包含了天堂、地狱以及炼狱。不纯洁的、带有邪恶意志的人，无论走到哪里都无法体会幸福；但纯洁、具有美德的人将会展示出幸福和美丽的生活面貌。因此，你在塑造自己个性的同时也创造了自己的生活。

丢弃自我与情欲、做正确的事、培养良好的个性，才是富有智慧的最高境界。

1月23日

通往真理的道路艰难遥远，但不要偏离。克服一切困难，终点就在眼前。去吧，你将悟到真理！

每当困难当道、麻烦不断，你都应当将这种困难、麻烦视为一种召唤，它要求你以更深刻的方式去思考，要求你采取更果断的行动。你将攻无不克，永立不败之地；你将解决所有的问题，永不会有烦恼。你的考验越是严峻，你面临的困难越大，你的胜利就会越彻底、越有价值。不论你走入了一个多么复杂的迷宫，总有一条道路能够走出来。寻找这条道路的过程能够最大限度地锻炼你的能力，将你潜在的天赋、精力和才思全部开发出来。当你反败为胜，掌握了所有想要掌握的技能时，你会为新发现的力量而欢呼雀跃。

实践让你掌握真知，有了它，你将无懈可击。真理不可战胜，亦无法超越。

1月24日

真理带来的幸福之光并不在你的四周，你要从你的内心去寻找。

我们通过一系列的努力取得进步，朝着既定的方向不断去拼搏而获得精神上或身体上的力量。要经常地、重复地发挥自己的作用，才能获得力量。运动员正是依照这条规则来训练自己，才会在速度和耐力上取得骄人的成绩。

如果我们能按照善于思考的方式来发挥自己的能力，就具有了难得一见的禀赋，就会成为天才。如果我们在精神领域中不断运用自己的力量，就会成为智者或者至高无上的伟人。如果环境驱使我们付出更大的努力或经历长时间的磨炼，不要难过和抱怨。当我们主观地将

某些事情视为邪恶时，它们才会是邪恶的。如果我们带着良好的意愿去看待一些事情，那么，它们就会是好事。

在你有限的职责范围内，你将发现真理；在你卑微却潜藏着牺牲精神的心中，你同样能发现真理。

1月25日

只要暴躁和缺乏耐心没有被舍弃，人类就找不到幸福。

失望、焦虑、担忧、易怒无法解决任何问题，它们只能火上浇油，让问题更加棘手。如果我们想要在生活中取得一些成就、获得一些幸福的话，就不能忽略保持淡定、安详的状态的重要性。如果我们在面对令人恼火的琐碎小事或者更大的麻烦时能够泰然处之、不失方寸，那么一切麻烦很快就会烟消云散。个人的目标、希望、计划都难免会遇到考验、障碍或遭到拒绝，但我们应当明白，如果用智慧和冷静的精神面对逆境，我们将从内心找到真理和长久的幸福。

只有丢弃暴躁与易怒，才会换来平和有力的心，它将给你带来愉快、幸福、安静与祥和。

1月26日

应当将最大的福祉赐予那些已将最纯洁、最高尚的思想融入精神生活中的人。

如果我们了解到或意识到幸福同某些思维习惯或者一些人格特征相关联，而不是取决于物质上的富有或环境上的舒适，那么，我们一定会比以往更有智慧。如果我们想象中的幸福是拥有这个或拥有那个，或者钱再多一点儿、悠闲的生活再多一点儿、具备这个人的天赋

或那个人的机会，或者能有几个更要好的朋友、生活在更有利于自己的环境中，一切都会更称心如意，那么，这种想法就是一种很常见的错觉。呜呼！不满与不幸往往就源于这种徒劳的希望。如果你从内在因素中仍找不到幸福，那么你更不可能从外在物质中找到幸福。不论世事如何变迁，富有智慧的人心中永远藏着幸福。

你的一生都是一连串的因果关系，起因就是思想——你自己的思想。

1月27日

完美而快乐的灵魂是经验与智慧结合后结出的成熟果实。

大自然有无限的耐心，仔细想来觉得很有道理。一颗彗星或许要花上一千年的时间才能完成自己的轨道运行，沧海桑田或许要花上几万年的时间才能完成，而人类花了几百万年的时间才完成了进化。面对这样的耐心，我们不禁为自己整日里因一些微不足道的琐碎小事而心急火燎、大惊小怪，因不满与失望而采取的荒谬的以自我为中心的行为感到羞愧。耐心有助于我们达到最高的境界，产生最深远的影响力，获得最大程度的平静。如果没有耐心，生命将失去大部分力量与作用，我们也将永远体会不到生命的意义。

合理利用你的力量去建造一座雄伟辉煌的成功大厦。

生命的意义在于追求自身的价值。充分利用每一分钟的人，生命会随着岁月的流逝而充满荣耀、智慧，富足的生活将伴随其终生。

1月28日

纯洁的思想和无私的行为都将带来好的结果，每一个好的结果都是完美的、令人愉快的。

如果今天是阴冷天气，你会为此而情绪低落吗？我们应当知道，晴朗的天气就在前面等着我们，不是吗？鸟儿已经开始歌唱，它们那小小的喉咙里发出的婉转叫声，预示着美丽的春天即将到来，就连那热情慷慨的夏天，也都孕育于寒冷的冬天。无论此时有多寒冷，夏天渐渐靠近我们和它最终的到来都是确定的。任何努力都不会白费，你的理想就如同春天，它就在你身边，触手可及；你的慷慨无私如同夏天，当春天谢幕后，夏天就登场了。

当自私离去时，真理就会前来。真理，永恒而完整，永驻我心；真理，在不经意间，清理着我们的心灵。

用心去热爱你的工作吧，你会工作得轻松而愉快。

1月29日

一切邪恶都是可以被改正、被补救的，因此，邪恶并不是永远存在的。

只要你不断努力做自我检讨，而不是只把它挂在嘴上，邪恶是追随真理必经的阶段，是你自己创造出来的一个阴影。你所有的痛苦、难过、不幸之所以会不可避免地、准确无误地找到你，是因为这是你应得的。但是，如果你能够忍受这一切，并且理解这是为什么，那么，你或许会变得更强大、更聪明、更高贵。如果你能完全做到以上两点，便具备了创造环境、将恶习转化为善行的力量。你将亲手编织自己波澜壮阔的命运。

在经验的学校里做一个听话的孩子，带着谦卑和耐心去学习，每一刻都是为你最终的完美而安排的。

1月30日

祈祷的实质与灵魂是集中精力默想一些美好的事物。

如果你能告诉我你常常在想些什么，对哪些方面考虑得最多，也就是当你沉默时你的思想会不由自主地转向哪里，那么，我将告诉你，你将会走向一个宁静之地，还是会陷入一个火坑；你将成为一个有智慧的人，还是一个禽兽般的人。一个人最常去想的事情，往往不可避免地成为他人品的代名词。所以，你应当让自己想一些高尚的而不是低俗的事物。这样一来，每当你陷入沉思的时候，就会在不知不觉中提高自己。只有让你的想法保持纯洁，不带有任何自私的成分，你的心灵才可以更加纯洁，你才可以更接近真理，而不是让希望日渐消失，渐渐滑向错误的深渊。

沉思是一切精神生活不断发展的秘密所在。

1月31日

如果你不断地去想一些纯洁无私的事情，那么，你也会因此而纯洁无私。

如果你每天都在祈祷智慧，祈祷平静，祈祷更高尚的纯洁，祈祷能更多地感知到真理，而你所祈祷的一切仍离你十分遥远，那么这说明了一个问题——你所祈祷的和你在生活中所实践的是两码事。如果你不再任性，思想中没有一点自私的想法阻碍你——这种想法曾让你无法按照自己所祈祷的那样去为人处世；如果你不再祈求上天将你不值得拥有的东西或者将你不肯为他人付出的爱与同情给予你，如果你

能够开始按照真理的精神去思考、去做事，那么，你就会日益靠近你所祈祷的一切，总有一天，你将真正拥有它们。

让自己进入沉思的通道，并让自己所想的至高无上的目标得以实现。

❷月卷　跳出自我的束缚

2月1日

不安、痛苦、忧愁都是生活的阴影。

难道这世上就没有摆脱痛苦与忧愁的途径了吗？难道就没有对付邪恶的方法了吗？难道永远的快乐和长久的平静只是一个愚蠢的梦吗？不，有一种方法能将这一切问题解决。我十分高兴地告诉你，这种方法能将一切邪恶永远消灭，这种方法能让一切逆境或不利环境彻底改变，永不颠覆。运用这种方法，我们将获得永无止境的宁静和喜悦。实现这一辉煌目标的第一步，就是要正确理解邪恶的本质。仅仅拒绝或者忽视邪恶是不够的，我们还必须了解它。

人们之所以会陷入邪恶无法自拔，是因为他们并不打算学习前来救赎他们的知识。

2月2日

你必须跳出自我的束缚圈，你必须学会审视自己、理解自己。

如果能够对邪恶有一个正确的理解，你就会发现，邪恶并非这个宇宙中无法控制的力量，正确理解邪恶是人类发展过程中需要经历的一个必然阶段。因此，邪恶完全可以成为那些愿意不断学习之人的老师。邪恶并非你身体之外某些抽象的东西，它是你内心深处的一种体验。如果你耐心地去审查，会渐渐发现邪恶的根源与本质，只有这样

才有可能将它彻底根除。在这个宇宙中，还没有哪一种邪恶不是源于无知的，如果我们愿意通过不断学习来吸取教训，那么，一切邪恶都能在将我们引向更高的智慧后再自行消失。

每个人都应该在自己的原则下生存，永远不要按照他人的原则去生存。

2月3日

你的心是什么样子，你的世界就是什么样子。

你所主动掌握的一切事物都孕育在你的亲身体验中。一切未知事物只有通过了经验这道门槛，才能成为你自己的一个部分。你的思想、欲望与志向构成了你的整个世界，对你而言，宇宙中存在的一切美丽、愉快、喜悦，或者是一切丑陋、难过、痛苦，全都包含在你的思想中。因此，是你的思想创造或毁掉了你的生活、你的世界、你的宇宙。你的思想不但创造了你的内心世界，同时也相应地造就了你的外部生活环境。不论你的内心潜藏了什么，不论它藏得多么深，迟早有一天它会在你的外部生活中显现出来，这是一条谁也无法逃脱的反映论法则。

每一个灵魂都是思想和经验的复杂结合体，身体只不过是灵魂的一个较为高级的傀儡而已。

2月4日

寻求最高层次的完美法则，一切均能达到理想中的结果。

紧紧抱着自我不肯放手的人，就是自我的敌人，他的周围也充满了敌人；而愿意将自我交出去的人正是自我的救星，他的周围将围绕保护他的朋友。在纯洁的心灵那圣洁的光芒面前，黑暗将无处遁形，所有的阴云都将消散。征服了自我的人才能征服整个宇宙。那么，就请你从自我中走出来吧，走出了自我也就走出了贫穷与痛苦，走出了自我也就走出了困境，你将不再叹息、抱怨，心痛会停止，孤独也将不复存在。旧的自我是一件破烂不堪的外套，只有将它脱下，你才会换上一件全新的外套，那是宇宙博大之爱的外套。此时，你的内心世界就有了一个“天堂”，这一切很快就会反映到你的外部生活中去。

所有的辉煌荣耀都做好了准备，等待着顺从之人的到来。

▌ 2月5日

人类的一切成就最初都孕育在思想中，然后才逐渐得以物化。

如果人类思想的力量能够同无所不在的完美法则相和谐，那么这种力量就具有建设性和保护性；如果这种力量与完美法则相悖，那么它便具有分裂性和破坏性。坚定不移地信奉完美法则，调整自己的思想让它完全同这种无所不能的、至高无上的力量保持和谐一致，便是同这种完美法则合作。这种合作能帮你解决一切问题，战胜所有邪恶。信仰将赋予你生命。真正意义上的“救世主”是让你看到并且生活在完美法则那永恒的光芒中，这样你便摆脱了黑暗与邪恶。

让一切最终成为现实的，正是这种悄无声息却具有征服力的思想力量。

▌ 2月6日

有志者事竟成，无畏者永向前。

世界上再大的困难也会在冷静和集中的思想力量面前瓦解，一切合理目标都将通过正确引导、利用精神力量快速得以实现。我们只有在深入地研究过自己的本性之后，才能战胜所有潜伏的敌人，才能最大限度地感受到思想力量的微妙，才能感受到它同外在物质世界密不可分的联系，以及它神奇的潜在力量。同时，我们还能感知到，如果合理利用、正确引导思想力量，我们的生活状态也将得以改观或彻底改变。我们的每一个想法都是一种由内向外的力量，这些想法会不自觉地流露出来，在愿意接受它们的思想中落地生根，并根据其性质及强烈程度，以善或恶的形式在你身上反映出来。

要心存善念，因为它们很快就会转化成你生活中的良好环境。

▌ 2月7日

只有能驾驭和控制自己的人，才是能驾驭和控制一切的人。

如果你想要获得战胜一切的力量，就必须使自己冷静，让自己平稳缓和；你还必须独立，因为一切力量都同人的定性有关。山峦、陨石、经得起风吹雨打的橡树告诉我们什么是力量，因为它们虽自成一体，却又那样傲然挺立；而流沙、细软的枝条、随风倒的芦苇却告诉我们什么是虚弱，因为它们毫无抵抗能力，轻而易举就能被人们移除，当它们从同类中分离出来时会立刻变得毫无用处。真正有力量的人，是当所有的同伴都受到某种情绪的影响而骚动不安时依然能够保

持平静、不为所动的人。歇斯底里的人、恐惧害怕的人、没有思想或轻浮愚蠢的人都需要寻找同伴，否则，他们都将无法存在。但是镇静的人、无畏的人、有思想而且严肃的人都需要独立，因为他们的力量足以吸引更多的力量。

首先设定一个合理、有用的目标，然后不遗余力地去实现它。

2月8日

寻求自我就是自我毁灭。

如果你想要过上富足的生活，就不要像没有远见的人那样，认为凭良心说话、办事就会把事情弄糟。绝不能让“竞争”动摇了正直在你心中至高无上的地位。我并不十分在意人们所说的“竞争法则”，因为我心里清楚，天地间有一条不变的法则，这条法则总有一天会让那些不择手段的人没有立足之地——在正直的人的生活中或心目中，或许他们现在就已经失败了。知道了这条法则，我就可以用冷静的心态去看待一切不诚实的行为，因为我知道，有这种行为的人迟早会被自己的行为毁掉。

无论何时何地，只做你坚信正确的事情。法则自在天地间，真实的力量永存，它会保护你到永远，绝不会将你抛弃。

2月9日

完美的爱就是完美的力量。

具有智慧的爱心无须动用任何力量，就极富号召力。一心向着最高境界的人，所有的事、所有的人都会听从他的指挥。他只要一有想法，准能实现；他只要说上一句话，世界就会产生一番新的气象。他的思想同宇宙间永恒的、不可征服的力量相和谐，软弱与不确定将不复存在。他的每一个想法都有明确的目的性，他的每一个行动都会有成果，他同完美法则共进退，绝不会让丝毫的自我影响这一切。因此，他就成了一条可以让真实的力量带着无限的仁爱畅通无阻地流过的渠道。于是，他就成了力量本身。

完美的爱就是完美的智慧。

2月10日

如果你是一个真正寻求真理的人，就会甘愿为你的成就付出必要的代价。

在刚开始的时候，沉思必须有别于白日梦。沉思并非梦游，也不是没有实际目的的遐想。沉思是一个探索的过程，除了赤裸裸的真理外，这种坚定的思想不会允许任何杂念停留在自己的脑海里。因此，沉思中的你将不会在偏见中树立自我，你会忘掉自我，会只记得你在寻求真理。在沉思中，你将一个接一个地移除思想中的错误，这些错误都是你在过去犯下的。你要耐心等待，错误的思想被全部剔除后，真理自然就会降临。

你之所以沉思，是因为只有一个至高无上的目的——追求真理。

2月11日

花朵在清晨绽开，是为了吸收清晨的阳光雨露。你也要敞开心扉，以便接受辉煌的真理之光的沐浴。

精神上的不断思索与自律是紧密相连的，因此，你才会开始思考，开始尝试了解自己。记住，你眼下最大的目标是彻底去除你的谬误来迎接真理。你会开始审视自己的动机、想法和行动，将它们同你的理想状态做比较，尽你最大的努力用冷静、公正的眼光来看待它们。通过这种方法，你将不断获得心理和精神上的平衡，若失去了这种平衡，人类就只不过是生活的海洋上随波逐流的稻草而已。

展开理想的双翅尽情翱翔吧，你无畏的心应坚信自己拥有最大的潜能。

2月12日

一切开始只是一个起因，一切起因必有结果。

事情的结果往往取决于我们在做这件事情时出于什么性质的动机。有怎样的开始就会有怎样的结果，开始决定着结果是否圆满、决定着成就的大小、决定着达到怎样的目标。一扇大门背后是一条道路，这条道路通往一个特定的目的地，因此，起因将产生一个结果，结果则意味着整个事情的结束。

正确的开始将会产生正确的结果，错误的开始将会产生错误的结果，所以，为了确保一个良好的开端，你需要经过一番深思熟虑，避免一切错误，从而避开不良后果，得到一个好的结果。如果我们的目标是过上幸福生活，那么，我们需要考虑的并且能够做得很好的其实只是一件很简单的事情，那就是让每一天都有一个良好的开始。

有怎样的开始就会有怎样的结果。

▌ 2月13日

智慧寓于日常生活的点滴之中。

浩瀚宇宙当中的一切事物都是由一些较小的部分组成的，因此，大的完美往往是由许多小的完美构成的。如果宇宙中的哪一个小的部分不再完美，那么，整个宇宙也就不再完美。只要有一个部分被删减，那么，总量也必然会有所改变。若没有一粒粒尘土，也就没有整个世界，这个世界因每一粒微小的尘土的完美而完美。因此，忽略了小的方面就等于放弃了大的方面。每一片雪花就如同一颗恒星一样完美，每一滴露珠就如同一颗行星一样完美，微生物在比例上的完美也并不亚于人类。一座宫殿是由一块块石头垒砌而成的，经过不断调整，最终便形成了一个精美的建筑艺术品。

当每一个部分都达到完美的时候，整体上自然也就找不到瑕疵了。

▌ 2月14日

忽略细节方面的问题，或者敷衍、马虎地对待它们，是软弱、愚蠢的表现。

一个伟大的人会十分清楚生活中每一件小事所蕴含的价值。每一分钟、每一句话、每一声问候、每一餐饭、每一次着装、每一封信函、每一次休息、每一份工作、每一次与他人的分工合作、每一次团队任务……所有这一切都需要他的注意。他将一切视为命运的安排，因此，他只需要用公正客观的思想和行为去完成自己的那一部分任务，带给生活更多的幸福和完美。这样的人不会疏漏任何事情，却从来不匆忙；这样的人不会回避任何事情，他会将来到自己面前的一切

问题都处理好，从不拖延，也不会留下遗憾。他会全力以赴将手头的事情做好，在不知不觉中增加自己的力量，让自己在工作中游刃有余，如同孩子玩耍一般简单。

让自己更具智慧与力量的开端就在此刻，要尽力做好每一件事。

2月15日

在小事情上精益求精的人才有可能成就大事。

愚蠢的人总认为，一点小错误、一点小放纵、一点小罪恶都无关紧要，不会产生什么严重后果。他不断说服自己，只要他不做罪恶滔天的事情，就是个有德之人。但是，他却因此而失去了美德，因为世人的眼睛是雪亮的。这个世界不会去尊崇他、敬仰他、热爱他，并且很快会将他淘汰，将他划到没有价值的人群当中去，他在这个世上的影响力会被悉数掩盖。因此，若是靠这样的人去努力让世界充满美德，或者是规劝自己的同胞摒弃邪恶，那根本是无稽之谈，也根本不会有任何结果。这种对小的恶习视而不见的态度会渗透到他思想的每一个角落，会在他的人格中表露无遗。

只有严于律己、绝不允许自己犯一点点小错误的人，才能成为圣人。

2月16日

真理总是被微小的细节、琐事层层覆盖着。

一年是由连续不断的分分秒秒所构成的，人的个性与生命也是由点滴思想与行为组成的，最终的整体结果是对每一个不同部分做出的

反应。和善、慷慨大方的个性是由小小的善意、牺牲、大度所构成的，一个真正诚实的人在一生当中的任何时候都不会说谎，高贵的人的一言一行都透着高贵。你并非生活在一片混沌之中，你的生活是具体的，只有具体的事情才能构成丰满的生活实体。如果你愿意，你可以选择用高贵的方式来生活；如果你能做到这一点，你的生活将会是一个基础夯实的完整整体。

做事彻底的人是天才。

2月17日

真理本质上是十分微妙的，因此，我们只能在实践中去用心体会。

真理是宇宙中存在的一种客观真实，是一种内在的协调，是完美的正义，是永恒的爱。真理是固定不变的，其内容不可随意增添，也不可随意删减。真理并不依靠任何人而存在，但我们每个人却都离不开真理。如果你无法将目光从自我上移开，你将永远无法看到真理，也无法感受真理之美。如果你爱慕虚荣，你眼前的一切都将蒙上一层面纱；如果你贪图色欲，那么你的心和思想都将被情欲之火焚烧殆尽，透过熊熊燃烧的火苗，眼前的一切都是扭曲、变形的；如果你自负又武断，那么在整个宇宙中除了自己的观点外，你对其他的一切都视而不见。热爱真理的人都是谦卑的，因为他们早已学会了如何辨别观点与真理。

最愿意施善行的人，是最能悟到真理的人。

2月18日

法则只有一个，那就是揭示真理。

如果你愿意静默下来，认真审视一下你的思想、你的心灵和你的行为，将轻而易举地判断出自己究竟是匍匐在真理脚下的孩子，还是自我的膜拜者。你的心中是否藏着怀疑、敌意、嫉妒、情欲、自负？或者，你是否正在同这些思想、情绪进行艰苦的斗争？如果你属于前者，那么，你很可能会束缚自我，不论你的信仰是什么，都无济于事；如果你属于后者，你将很有可能到达真理之境，即使你很可能并没有任何信仰。你是否容易激动、以自我意志为转移、不择手段达成目的、自我放纵或以自我为中心？你能否保持温和沉稳、无私、远离任何形式的自我放纵、时刻准备好做出让步？如果你属于前者，那么你就是自我的奴隶；如果你属于后者，那么你就是一个热爱真理的人。

真正热爱真理的人不会犯错，且因此而闻名。

2月19日

难以平息的欲望常常变成诱惑，一次又一次产生。

在到达真理的领地之前，诱惑往往跟随着具有强烈欲望的人，等到他越过了那道边界，诱惑便消失殆尽。当一个人开始有理想时，他也就开始面临各种诱惑了。只有当一个人心中所有的诱惑都产生时，他才有可能全面地了解自己。强烈的欲望、理想会带来一切人性中潜在的东西：美好的或邪恶的。因此，我们只有充分了解自己，才能战胜自己。我们不能一概而论，不是只有畜生一样的人才会受到诱惑，有时候，诱惑仅仅意味着想要努力到达一个更加纯洁的境界。满足欲望和追求高兴是人之常情，尤其是那些尚未树立理想的人，这时候，他所想的、所追求的，不外乎更多、更好的感官享受，或追求眼前一

时的满足。这样的人不会因诱惑而堕落，因为他并非原本就是堕落的。

理想能够带着我们进入真理的世界。

2月20日

如果我们想要了解真理，首先要了解我们自己。

要让那些受到诱惑的人了解这样一个事实：他们自己既是被诱惑者也是诱惑者，一切敌人均来自他们的内心。有诱惑力的奉承恭维，利剑一般的尖刻嘲讽，以及燃烧的欲火都源于一个人内心无知的地带，迄今为止，它们就居住在这些地方。我们可以让他了解这一切，让他更有自信地彻底战胜邪恶。因此，当他受到极大的诱惑时，告诉他不必痛苦，他应该感到高兴才对，因为他的力量已经得到了检验，他的弱点也已经暴露出来。对于那些真正了解并且虚心承认自己有弱点的人而言，弱点并不会成为阻挠他们获得知识的障碍物。

不敢直面自己的低级本能的人，永远无法登上与自我决裂的险峰。

2月21日

要对真理之路孜孜以求。

放弃自我并不意味着要放弃外界的一切事物，而是要放弃我们内心深处的一切罪恶与错误。放弃自我无须脱下令人艳羡的外衣，无须拒绝财富，无须放弃某些食物，也无须说温言软语，因为即使做到了这一切，我们也未必能寻求到真理。我们需要的是丢弃虚荣心理，摒弃对钱财的追逐，拒绝自我放纵的欲望。我们需要消除所有的憎恨、

争斗、责骂以及对自我的盲目追求，从而拥有一颗温和而纯洁的心，因为只有做到这一切，我们才能找到真理。

放弃对自我的盲目追求是通往真理的唯一道路。

2月22日

一旦摆脱了情欲的奴役，你就会成为建造命运圣殿的大师。

当一个人开始学会审视自己的冲动与自私倾向时，他的力量也就开始发展了。此时，他的意识会紧扣内心深处更高级、更冷静的一个层面，开始确立并坚定自己在一些问题上的原则、立场。

人一旦意识到自己的一些不容变更的原则，就会立刻找到最强大力量的源泉与秘密所在。

在我们经历了那么多苦苦的寻求、做出了诸多牺牲之后，永恒的真理之光就会照亮我们的灵魂，接着我们便能体会到平静，我们的心中就会充满难以言表的愉悦。

认识到这些原则的人将不再徘徊，他将非常镇静，永远不会迷失自我。

任何事物，只有建立在一个坚不可摧的原则之上，方可长久。

2月23日

这个世上真正有力量、有影响力的人寥寥无几。

一个人只要对自己目前所拥有的一切感到满意，就很容易说服自己去相信并坚持和平、友好、博爱精神。但是，他的这种状态一旦受到了威胁，或者在他想象中这种状态将受到威胁，他就开始极力地鼓动战争。此时的他会表现出一副好战、自私、充满仇恨的样子，和平、友好、博爱精神早已消失得无影无踪。

真正有力量的人，即使在世俗的功名利禄，甚至在生命面临威胁、即将失去时，仍不会丢弃自己的原则。这样的人所说的每一句话都会流芳百世，这样的人将得到后人的尊崇、景仰和膜拜。

要想获得精神力量，唯有从内心得到顿悟和启迪。

2月24日

一切痛苦与烦恼都源于精神上的匮乏，理想正嗷嗷待哺。

人类在本质上是精神动物，正是无形的、来自内在而非来自外在的精神赋予了我们生机与力量。外部事物只是人类的精力得以施展的渠道，如果不是我们不断地去更新，精神恐怕早已退回原地，从此缄默无声。有的人不断寻求感官上的刺激来掩饰这种精神上的沉寂，或者尽力去为物质上的丰富而拼搏，这样的人最终只能收获痛苦与忧虑。等到这种痛苦的感受达到了令他无法忍受的地步，他便会重新回到自己身上去寻找更能够带给他舒适的东西，在内心深处一个平静的角落里，他将找到自己。

我们只有独自面对自己时，才能找到真正的自己。

2月25日

内心的和谐是一种精神力量。

恪守爱的原则，并不断地对它进行冥思苦想，最终会达到彻底明白这一原则的目的。当你完全理解这一原则后，就会用它来探究你的一切习惯和行为，包括你同他人之间的交流、你内心的秘密与欲望。

顺着这条思路坚持下去，你会越来越深刻地体会到爱的原则，你自身的缺点会在这条原则的参照之下更相形见绌，你会在它的督促之下不断完善。一旦认识到这个永恒的原则具有无可比拟的完美特性，你将不会再安于自己的软弱、自私与不完美，你将不断追求这种完美的爱，直到放弃一切不和谐的因素，直到你完全同它保持和谐一致。

莫等闲，莫彷徨，要不断清理你的灵魂，让它保持洁白无瑕。

2月26日

独处时，我们将获得战胜生命中一切困难与诱惑的力量。

身体需要休息以重新获得力量，精神也需要独处以重新恢复活力。独处是人类精神成长中不可或缺的一个步骤，这与睡眠对身体健康所起的作用是相同的。独处时，我们开始单纯地思索，即沉思，这是一种精神上的必要活动。如果不让一个人睡觉或休息，他的身体必然会垮掉。同样的道理，如果剥夺了一个人精神上的沉默或独处的时间，那么他的精神必将崩溃。人类是一种精神动物，如果一个人无法在一定的时期内暂时脱离喧嚣的外界，退回到自己的内在世界，回到内心那种长久永恒的真实中，那么，他将无法保持自己的力量、向上的动力和平静。

热爱真理、渴望寻求智慧的人都将是孤独的。

2月27日

人类之间的爱所反映出的就是纯洁的爱。

人类，无法摆脱自我，也无法摆脱邪恶那令人厌恶的影子，所以，我们总是习惯性地认为纯洁的爱是不存在的。有些事情只存在于我们的外部，那么，我们就只能让它永远留在外部。诚然，以自我为中心的人永远也无法体会纯洁的爱，但是，当我们在心灵和思想中彻底清空了自我之后，那种无私的、至高无上的爱，那种纯洁的爱就会成为我们内在世界中长久而真实的一种感受。

除了真理以外，任何思想都无法让我们从内心世界里找到这种纯洁的爱。然而，我们虽然总是在谈论真理，却很少有人理解它。这种纯洁的爱不仅让我们从各种罪恶中解脱出来，它那神奇的力量还能让我们抵制各种诱惑。

有了纯洁的爱，你将永远脱离忧愁。

2月28日

就让我们学会拥有独立的思想吧！

如果一个人无法从内心中找到平静，那么，他要去哪里寻找平静呢？如果一个人害怕独自面对自己，那么，他又如何能同他人愉快地交流呢？如果一个人无法从独立思考中获得乐趣，那么，在和他人相处时，他又能得到什么呢？如果一个人无法在内心深处找到一个可以立足的地方，他的灵魂就无法找到一个憩息的港湾。人的外表是不断变化的，是会逐渐衰老的，也是不可靠的，而内在的一切则是稳定有

保障的、可信赖的。我们的灵魂本身就是一座宝库，不论哪方面有需求，它都会为我们提供充足的来源。因此，我们内心深处就是我们永恒的家。

要丰富并完善我们的自我。

2月29日

你先要找到平衡，然后才能完全自立。

一个人如果尚未形成自己独立的思想，那就不要急于去寻找精神或道德上的指引，也不要轻易将某个人或者某个偶像当作自己的引导力量，而应当用内心深处的真理之光指引自己不断前进，因为一个没有独立思想的人尚未获得解放，也就无自由和幸福可言。但是我们绝不能将高傲与自立相混淆，高傲是腐朽的，一个人若企图在高傲之上立足，那么，等待他的只有坍塌、崩溃。高傲的人其实是最需要依赖他人的人，他的幸福完全被掌控在别人手中。而自立的人绝不会立足于个人的高傲之上，他只立足于内在法则、原则、理念和现实之上。一旦立足于此，他就会让自己保持一种平稳的状态，他既不会被自己内心汹涌的激情冲昏头脑而站不稳脚跟，也不会在外部舆论的风暴中摇摆不定。

让我们在受之无愧的自由中获得愉悦，在充满智慧的自我中获取平静，在与生俱来的力量中找到幸福。

❸月卷　理想让一切成为现实

3月1日

喷泉因暗藏的泉眼而长流不息，生活因谦虚的心而永无止境。

一个人的内心是怎样的，他的生活就是怎样的，他的内心世界会原封不动地转化成外在形象，一丝一毫也休想保留。纸包不住火，不管你隐藏了什么，最终都将显现出来，一切只不过是时间问题。播种、发芽、开花、结果是大自然的“四部曲”。同样的道理，一个人的心理状态决定了他的生活状态，他的思想会开出行为的花朵，他的行为又会结出个性与命运的果实。

生活是内心世界不断展现的一个过程，我们内在的一切终将在光天化日之下现身，我们的思想最终会以语言、行为的形式表现出来。

我们的思想都会用自制的衣裳来打扮自己。

3月2日

自我完善是最高贵的工作，也是最高端的科学。

如果我们能够意识到，生活完全是思想的产物，那么请看，幸福之门已经向我们打开了。到那时，我们将会发现我们有力量统治自己的思想，并按照我们的目标来塑造我们的思想。同样，我们也会选择一些优秀的思想、行为之路，并在这些道路上坚定而彻底地走下去。

如此一来，我们的生活就会变得美丽，我们迟早会将一切邪恶、混乱、痛苦通通赶跑。一个从不懈怠、严格把守心灵大门的人，永远都不会缺乏智慧与启迪。

一心想要获得平静、智慧，想要拥有洞察力的人，总是会着手去完成最艰巨的任务。

3月3日

不断重复的思想最后会成为固定的习惯。

不断重复某种经历就会让一个人掌握这方面的知识，这是人类思维的一种自然属性。一种想法在刚开始的时候或许很难保持或坚持，但是如果持续刻意地将它放在大脑中，久而久之就会成为一种很自然的习惯性思维。就好比一个学徒，在刚开始学习一门手艺的时候无法正确使用工具，总是出错，但是，经过长时间的反复实践之后，他就能够轻而易举地驾驭他的工具，并练就完美高超的技能。所以，人的一些想法在最初的时候看似根本不可能实现，但是在经过不断努力实践后，最终将获得成功，并彻底将它融入自己的个性特征当中去，在一举一动中不自觉地表现出来。

人的自我救赎恰恰就孕育在这些思想的力量当中，思想的力量能够塑造我们的行为习惯和生活情形，自控能力将带领我们穿过一扇通往自由的完美之门。

用纯洁的眼睛看世界，世界就是纯洁的。

3月4日

一切罪恶都能够被消除。

总的来讲，人的生活是思想的产物，而人的思想则是许多种习惯的组合。通过努力，我们可以在很大程度上改变自己的习惯，从而不断提高自己，彻底实现自控。如果一个人能够认识到这一点，他将立刻获得彻底解放自己的制胜法宝。

但是，能让我们从生活的各种邪恶（存在于思想中的邪恶）中彻底解放出来的力量应当是一种在内心不断生长的力量，而并不是一种突然间从外部获得的力量。我们每时每刻都要训练自己保持纯洁的思想，用正确的、平静的态度对待生活，一直到实现心中的梦想。

更高贵的生活是在思想、语言、行为方面都更高尚的生活。

3月5日

只有正确履行自己的职责才能拥有更高贵的美德。

一切职责都应当是高贵的，在履行职责时，我们应当将忠诚与无私奉献视为首要原则。当我们履行自己的职责时，应当抛开一切个人的、自私的想法，如果能做到这一点，我们所肩负的职责就会成为一种乐趣，而不再是一件令人烦恼的事情。只有当我们抱有某些自私的想法或以追求自己的快乐为目的时，职责才会变得沉重而恼人。因厌恶自己的职责而总感到恼怒的人请认真审视一下自己吧，你会发现，你的烦恼并非来自职责本身，而是来自想要逃避责任的自私欲望。任何逃避责任的人——不论责任大与小，也不论是个人责任还是社会责任——都是忽视了美德的人；而那些打心里反感责任的人，则是打心里反感美德的人。

具有美德的人总想着集中力量让自己的职责更加完美。

▌3月6日

我们的行为是自身所为，我们的人格也将为我们亲手所造。

什么样的人就会经历什么样的事情，命运是早已注定好的安排，任凭你怎样挣扎都无力逃脱，任凭你如何祈祷也不可改变。自己做错的事情就如同驱之不散的阴魂，毫不留情地要求你为此做出补偿。来自他人的祈福也好，咒骂也罢，这一切都是不请自来的，都如同回声一般不断回荡在你的身边，而你，恰恰就是最初发出声音的那个来源。

我们总能发现自己处在一种因果关系中，人的一生其实正是由一系列因果关系所构成的，一件事情的结果往往就是另一件事情的起因。我们每做一件事，都必须有一个相对应的结果来保持平衡。我们能够选择起因（这是人类的自由意志），但我们无法选择改变，也无法逃避结果（这是宿命）。因此，自由意志代表着起因，而人们的命运则是结果在发挥作用。

性格决定命运。

▌3月7日

任何形式的不快乐都对应着一种错误的心态。

一切罪恶均源于无知，它们都是蒙昧不化的结果。在生活中，那些思想错误、行为错误的人就相当于学校里那些无知的小学生，他们只是尚未学会如何正确思考和行动，尚未学会如何同完美法则相协调。学校中的小学生只要是功课做错了，就会感到不开心。同样，如

果我们心中的那种罪恶尚未被彻底征服，就无法摆脱不愉快的情绪。生活是一所学校，在这里有许许多多的课在等着你，勤奋学习的人就会变得纯洁、聪明，彻底获得幸福；不重视学习、不学无术的人就依然处于不纯洁、愚笨的情形之下，与幸福无缘。

幸福是精神上的和谐。

3月8日

人要想获得平静，就要先摆脱骚动。

自私或欲望不仅仅存在于各种贪婪的行为和不受控制的头脑里，还深藏在十分微妙的想法中，包括自我的臆断和炫耀。当我们能够立刻感觉到他人的自私，并对此加以议论、谴责时，我们的自私就是最微妙、最难以察觉的。一个总是盯着别人的自私行为不依不饶的人，永远无法消除他的自私。我们消除自私并不能依靠责骂他人，而是要依靠不断的自我净化。从骚动到平静的过程并不是通过痛击他人来实现的，而是要不断战胜自我。只要我们尽最大努力克制对他人的自私想法，就能抑制住自己的骚动与不安；只要我们耐心地逐渐战胜自私，就会不断进步，最终获得自由。

前进的道路就在我们的脚下，这是一条自我征服之路。

3月9日

理想——一切智者的至爱。

理想为人类插上双翼，有了它，我们才可以飞往美好的世界。它让无知的人博学，它带领我们从黑暗走向光明。如果没有理想，人类依然是可怜的爬行动物，俗不可耐，只追求感官愉悦，心智未开化，

毫无希望可言。理想是对一切崇高事物的渴望——对正义、同情、纯洁、爱的渴望。这种渴望有别于欲望，欲望所追求的是世俗的东西，是自私的拥有、个人的控制力、低级的愉悦、感官的满足。一个人如果开始有了理想，就说明他已经不再满足于自己低级的现状了，他的目光已经转向了更为高级的层次。理想是一个明确的信号，它表明一个人已经从懵懂无知的状态中清醒过来，开始认识到自己应取得更高的成就，过更充实的生活。

理想让一切成为现实。

3月10日

在有理想的人面前永远有一条通往真理的道路。

当我们开始对理想产生热爱的时候，我们的思想就已经开始升华了，那些不洁净的残渣、沉淀也就开始向外排出了。可以肯定的是，当理想占据了思想，就很难再有任何不纯洁的想法进入，因为在人的大脑中，两种截然相反的思想是很难兼容的。但理想的作用是短暂的、间歇的，我们的思想很容易就陷入旧有的习惯性错误当中，因此，我们要不断更新自己的思想。

渴望正义、渴望纯洁的生活、对理想抱持由衷的热爱，这便是通往智慧之境的正确道路，也是寻求平静之道的正确做法。同样，这也是通往真理之路的正确开端。

热爱纯洁的生活的人，每天都用生机勃勃的、鲜活的理想来更新自己的思想。

3月11日

谬误终将散去，真理如同金子，经得住实践的千锤百炼。

精神上的转变应当是一种彻头彻尾的逆转，原本对人、对事持有一种自我寻求的态度，在经历了根本的转变之后，就会是另一种全新的体验。有了这种全新的体验，我们就会丢弃对愉悦的渴望，就会从根源上截住这种欲望，不允许它占据我们的意识。但是，能够让人们产生欲望的精神力量并不会彻底消失，它只不过是被转移到一个更高层次的思想领域中，被转化成一种更加强大的精力。大自然节约的法则在世间万物中随处可见，包括人的精神思想，思想的力量在低级的层次中将荡然无存，而在高等的精神活动的王国中将获得解放。

只有突破云层，到达一定的高度，精神才会有所启发。

3月12日

思想刚刚开始转化的阶段是痛苦的，也是短暂的，这种痛苦很快就会转变成为一种纯粹的精神上的愉悦。

在通往纯洁、平静的生活的道路上，我们必然会经过一个中间过程，这个中间过程就是牺牲，是一种放弃自我的牺牲。我们要将旧的骚动、旧的欲望、旧的野心和想法通通抛诸脑后，取而代之的应当是一些更美好和更长久的东西，并且以一种带给人满足的形式出现。正如我们长时间所珍爱的、呵护备至的金银首饰一样，如果你忍痛将它们抛入熔炉，重新加工，那么，你将得到崭新的、更加完美的饰品。精神上的锤炼也是如此。起初我们并不愿意同长久以来小心翼翼守护着的思想和习惯说“再见”，到最后终于放弃。后来我们欣喜地发现，这些思想带着更新的姿态、更罕见的力量、更纯洁的愉悦感回到了我们身边，经过重新加工的思想珍宝光彩熠熠，璀璨夺目。

智者用平静的心对待内心的骚动，用爱迎接恨，以德报怨。

3月13日

现在是整个过去的合力，是我们曾有过的内心想法和外在行为所产生的最终结果。

这条通行的法则将支配我们的一生，将作用于我们的一切行为。这完美正义的原则将无处不在，将会调节世界上的一切事物。明了这一点将会让一个本性善良的人用爱去面对他的敌人，将一切憎恶、愤恨、抱怨踩在脚下，因为他明白，只有他才能接近自己。虽然他的周围到处都是要迫害他的人，但这些人都只不过是盲目的工具而已，都是他之前的种种行为、思想应得的惩罚而已。所以，他并没有去责备这些人，而是平静地接受他应得的一切，他耐心地偿还自己欠下的道德债务。但这还不是全部，他在还债的同时还要小心翼翼，不能给自己招来更多的债务，因此，他时刻审视自己的行为，以确保万无一失。

性格由一系列固定的思维习惯和行为习惯所构成。

3月14日

在这个世界上既有天堂也有地狱。

没有哪一件事情是不请自来的，每一个影子都必然有形成它的实体。降临到一个人头上的一切祸福都是由他的行为导致的。积极向上、刻苦勤劳将会让一个人变得愈来愈勤奋，他的财富也会随之不断增加；懈怠、不肯出力或在工作中带有情绪只能让一个人越来越懒惰，他的财富也会因此而减少。生活从表面来看虽然是千变万化的，

但是我们却能够看得出，一切都只不过是行为的结果而已，我们每个人的命运都将由自己的思想和行为决定。不仅如此，人类各种各样的个性特征也是行为的种子所结出的果实，我们正在收获它们，或者已经收获了它们。这种播种不仅仅限定在日常生活当中，甚至可以贯穿一个人的生与死，延续到无限的未来，让我们在未来的某一天收获自己的成果，品尝行为结出的果实，或甜或苦。

生活是培养个性的最佳学校。

3月15日

不断地想一些纯洁的事物能够让我们的心灵更纯洁。

人类是有思维能力的动物，我们的个性与生活取决于我们常去思考的一些东西。通过反复实践、交流和经常性的行为，我们的思想往往会越来越不自觉地不断重复这种行为，到最后形成一种我们称为“习惯”的东西，我们的个性正是由许多固定的习惯所构成的。如果我们每天只将思想停留在一些纯洁的事情上，那么，我们的习惯性思维就会是纯洁并富有启迪的，我们的行为也会是纯洁、规范且有意义的。只要我们不断重复这些纯洁的思想，久而久之，它们就会成为我们的一部分，我们就会成为经过净化和升华的人，不带任何杂念的行为最终将证明这一成就。

如果对纯洁的思想有所悟，就会在日常生活中处处体现这种纯洁。

3月16日

学会自控的人必将结束自己的一切烦恼。

如果哪一天我们突然发现能解开我们心结的人只有我们自己，我们才是救世主，那么，就请牢记这一天吧，因为我们的一切福祉将从这一天开始。一切苦难与无知的根源就在于自己的内心。同样，我们的平静、启迪、正直也源于内心。自私的想法、不纯的欲望、不诚实的行为都是灾祸的种子，一切苦难均源于此；而无私的想法、纯洁的志向、诚实美好的行为都是能结出幸福果实的种子。

敢于否定自己的人将会发现一个充满宁静之地。

3月17日

不断净化自己的人将彻底打破无知。

言辞谨慎之人要远远强于费尽心机在舌战中取胜的人，能控制好自己思想的人要比拥有诸多领地的国王更具力量，能够客观看待自己的人就是具有智慧的人。如果一个奴役自我的人能够认识到他必须靠自己才能打破这种局面，那么，他将从那一刻起奋发图强，将会充满勇气并拥有尊严。他将告诉自己：“从此以后，我将成为真理之子中的佼佼者，而不是被奴役在欲望的囚室里。”

我们只有认识到这一点，才能耐心地净化自己的内心世界；只有当我们的内心世界得到了净化，我们才能找到一条通往永恒平静的道路。

自控与自我启发将带来幸福平静的完美生活。

3月18日

缺乏耐心是冲动的帮凶，它对任何人都不会有帮助。

如果你每天至少抽出一小时去默想一些高尚的道德理论，以及如何将它们运用在日常生活中，那么，你一定会受益匪浅。在默想的过程中，你将获得一种平和镇静的力量。同时，你还将培养自己正确的感知力和判断力。不论对待任何事情，都不要急于求成，只需要尽最大努力完成好自己的职责即可。你要过自律与自我批评的生活，要克服冲动，用道德和精神原则来指导自己的行为，要能够明辨自己的各种感觉，同时还要坚信自己的目标一定能够如期达到。

只有坚持改变才会日臻完美。你犯的错误越少，痛苦也就越少。

3月19日

正直的生活是真理的王冠，平静的生活是真理手握的权杖，真理的宝座就摆在每个人的心中。

每个人的心中都有两个“国王”：一个是喜欢掠夺且专横暴虐的君王，他的名字叫“自我”，他的思想和行为中充满欲望、憎恨、骚乱与争斗；另一个是正直的君王，他的名字叫“真理”，他的思想和行为中充满纯洁、爱心、温顺与和平。我的兄弟姐妹们，你们会臣服于哪个“国王”呢？在你的心中，究竟会为哪个“国王”加冕呢？“我臣服于真理的‘国王’，在我内心深处，我愿意为和平之王加冕。”这才应该是你灵魂深处的声音。那些在内心世界找到真理的人，那些将正义视为“国王”并甘愿在他面前俯首的人，将得到真正的、永恒的幸福。

坦荡的心中充满力量，世间的一切均可引以为证。

3月20日

获得真理的唯一方式是根除内心的谬误和不洁的思想，这也是通往智慧与和平的唯一道路。

通过理解获得的平静是在任何情况下都不会有变化或被打破的平静，因为这种平静并不是两场风暴之间暂时的平静，而是知识带给我们的长久的平静。我们无法拥有这种平静是因为我们尚未学会理解，对有些东西尚不明了。我们之所以不会理解、不够开化，是因为我们自身的谬误和不纯洁遮住了我们的视线，造成了我们的无知。只要不放弃这些谬误，我们就永远无法看到公正客观的原则，就不得不继续无知下去。

贪图感官享受的人不可能热爱智慧。

3月21日

认为自己的苦难是别人带来的——哪怕只是很小的一部分，这种想法是不对的。

我们遭受的一切苦难、遇到的一切麻烦都是我们的无知和错误行为所带来的结果吗？还是有一部分或者全部都是由他人和外界环境带给我们的呢？

我们的一切苦难都是理所当然的，因为这一切完全是由我们的无知、谬误和不当行为所带来的结果。

“你在受你自己的苦，没有人能强加给你。”如果这个说法不成立，如果一个人做了坏事却能够逃得掉，后果最终会落在其他无辜之人的头上，那么，公正的律法也将不复存在，没有了这种律法，一切都将处于混乱当中，整个宇宙将片刻都无法存在。所以，我们总是认

为自己在遭受着其他人带给我们的苦难，但这只是表面现象而已，这种表面现象最终将被更深奥的知识所驱散。

人的状态不由外界决定，外界只是人内在的镜像。

3月22日

了解了真理便获得了自由。

人类之所以苦难重重，是因为他们热爱自我而不是热爱正义。而热爱自我就是热爱自己的谬见，正是这些谬见将我们紧紧束缚。每个人都拥有一种至高无上的自由——热爱并行使正义的自由，这种自由是除了他自己谁都无法夺走的。这种自由是属于每个人的，从戴着镣铐、身受鞭挞的奴隶到一国之君，凡是进入这种自由境界的人将摆脱一切精神枷锁。有了它（正义），奴隶将摆脱压迫他的人，因为压迫者再也无力束缚他；有了它，国王就不会被周围的奢侈生活所玷污，从而成为一个明君。

一颗正直的心永远不会屈服于外界的压迫。

3月23日

欢乐属于智者！

智者明了一切。对于智者而言，焦虑、恐惧、失望、不安早已不复存在，无论在何种情形或环境下，他都不会打破自己特有的那种平静，他会用自己的能力和智慧改造、调节周围的一切。他不会为任何事情悲伤。如果有朋友离开人世，他知道，朋友依然在那里，他绝不会为朋友抛弃了肉体凡胎的躯壳而难过。任何事情都无法伤害他，因为他深知自己绝不可能轻易被影响、被改变。

所以说，我们只有不断去践行一些纯洁美好的事，坚持正义之举，才能获得特定的知识，这些知识既可给你带来平静，也能教你真理法则的要义，使你成为无法被击败之人。

平静属于纯洁的人。

▌ 3月24日

爱、服从、自我检讨、谅解、有耐心、同情——这些都是精神活动的内容。

肉体喜欢奉承，精神却总是在责备；肉体总是盲目高兴，精神却向来明智而自律；肉体喜欢不为人知，精神总是正大光明；肉体总是对朋友的直言耿耿于怀，精神能够原谅自己最大的敌人；肉体吵闹、粗鲁，精神沉默、优雅；肉体受制于心情，精神永远保持镇静；肉体容易冲动，缺乏耐心而易怒，精神有良好的自控力，有耐心而安详；肉体欠缺考虑，精神酷爱思考。

仇恨、高傲、苛刻、责怪他人、复仇、残酷、奉承——这些都是肉体活动的内容。

▌ 3月25日

只有不断追求进步、不断净化自己，才能对他人有所帮助。

真理总是最先被人们感知，然后才被人们理解。感知过程是自发的、不自觉的，而理解过程却是循序渐进的、不断展开的。你必须学着让自己如同孩子一般去爱，在你不断学习的过程中，力量会在你内心产生。你只有不断地将爱视为一条永恒法则去思考，并按照这一原

则每天对你的思维、语言、行动不断地做出调整，才能学会如何去爱他人。密切关注自己，如果你所想的、所说的、所做的并非出自纯洁无私的爱，那你就要下决心在这方面多加留意。这样做会让你越来越纯洁，越来越温柔，越来越高贵。你很快就会发现，你更容易去爱了，你的内心深处有了一种纯洁的东西。

若你的心中充满了完美的爱，你就了解了真理。

3月26日

要紧紧跟随内心的光芒。

认识到自己的缺点是一件好事。如果你已经认识到自身的不足，并感受到克服它们的必要性，那么，你迟早会超越它们，进入一个纯洁的境界，用无私的爱对待这个世界。这样一来，未来在你的想象中将不再充满黑暗，而是一片光明。最重要的是，带着愉快的心情做好每一天的工作，那么，你每一天都会收获应得的那份平静和愉快，未来会有更大的幸福等着你。避免错误的最佳方式是不计回报地认真做好每一天的工作，尽量做一些能带给他人快乐的事情，对他人要言辞和善，做善事，即使他人说了或做了不好的事情，也不要以牙还牙。

全身心投入现有的生活中去，珍惜每一天、每一分、每一秒，并做到自控、保持纯洁。

3月27日

正义之人无懈可击，任何敌人都无法将他战胜。

正义之人无须掩饰任何东西，也不会做任何见不得人的勾当，更不会藏着任何不愿被人知晓的想法和欲望，因此，他是无所畏惧、问

心无愧的。他的步伐是坚定的，他的腰杆是挺直的，他的语言是直率明了的。他敢于面对每一个人，一个没有做错的人何惧之有呢？一个从不欺瞒的人何愧之有呢？他从不犯错，因此也不会有人冤枉他；他从不欺骗别人，因此别人也不会欺骗他。邪气永远不会压倒正气，因此，正义之人永远不会被邪恶之人拉下水。

对一切都抱有平静之心的人，虚弱与不安永远不会令他痛苦。

3月28日

试着去爱要远远好于去指责、去控诉。

人们常常会突然义愤填膺，从表面上看它似乎是正确的，但是，如果站在更高的层次上来审视的话，我们会发现这并非一种正义之举。对错误与不公正的事情愤慨在某种程度上是崇高的行为，这种行为当然比冷漠、无视更加值得赞赏，也更为崇高。但是，还有一种比它更为高尚的态度，这种态度让愤慨成为完全没有必要的举动，因为取而代之的将是爱，能够更加有效地战胜错误。一个被冤枉的人很显然需要人们的同情，然而，冤枉他人的人往往更值得我们同情，因为他的无知已经为自己播下了苦难的种子，他必须为此付出代价。

当我们完全感受到同情心的魅力时，愤慨与激动将无力再对我们产生影响。

3月29日

如果一个人原本打算做一些崇高的事情却没有去实践，那么，他非但没有进步，反而退步了。

“真善美”并不是毫无用处的伤感，而是一种内在的美德，它最直接的结果便是让人获得力量与权力。因此，好人从来不是懦弱的，而懦弱的人永远也不可能是好人。我们不能带着谴责的心态去判断他人的灵魂，但可以根据结果来判断我们的行为。恶有恶报，善有善报，这一点是十分肯定的，做了坏事的人过不了多久就会陷入惨状，而好人则用幸福的生活证明了一切。

诚然，有时候某些行迹不端的人照样“如同月桂树一样繁茂”，但是别忘了，月桂树最终会干枯，或被砍伐，这便是不正直的人的下场。

一个高贵之人却没有过上高贵的生活，这是无法想象的，也是不可能存在的。

3月30日

没有比“真善美”更为高尚的东西。

真正能称得上人类思想导师的人凤毛麟角，这样的人物时隔千年也未必能诞生一个。但是当人类的思想导师真正出现时，他的生活便成了最先引起人们关注的。他的行为与众不同，他的说教也并非哪一位导师所说的或哪一本书上所说的，他的理论完全来自自己的生活经历。这样的思想家首先会去经历生活，然后再将自己的体验告诉他人，让他们过类似的生活。能够佐证他的思想传播过程的，只有他自己和生活本身。在数以百万计的人中，或许只有一位能够被人们最终接受并被确认为人类思想的真正导师。真正肯去生活的人才会被接受并受到赞扬。

追求真理的目标就是要找到生活的方法。

▌ 3月31日

爱的力量远远胜过自私的争论，爱是永恒的。

存在于世界的永恒法则其实很简单、很直接，也很明确，每个人都能够很清楚地了解。这些法则是如此朴实无华，即使是尚未开始识字的孩童都能够理解其含义。所有这些法则都同人类的行为密切相关，都能够被应用到人们日常的生活当中。在日常行为中执行这些原则、精神，就成了我们要去履行的职责的全部内容，这样做将帮助我们不断进步，一直到我们完全认识到自己的本质、认识到我们和“真善美”具有同一性为止。

人，不论来自哪里，内心深处都明白“真善美”是高贵的。

❹月卷　思想决定一个人

4月1日

一个人的思想和行为同他的个性、灵魂、生活紧密相连。

每个人都应当对自己的想法、自己的言行、自己的心态以及自己所过的生活负责。没有任何一种力量、任何一件事情、任何一种环境能够将一个人推向邪恶和不幸福，唯一能够将他驱赶到这种境况下的人只有他自己，因为人的思想和行为完全由自己的意志所左右。然而，别人再怎么明智、再怎么了不起，也无法令自己美好而快乐，就算是一个至高无上的人对此也无能为力，只有自己才能够做出决定，选择好的事物，然后找到快乐。那些满足于低层生活状态的人，是无法体会这种胜利的。只有那些渴望真正的快乐、愿意获得真正的快乐的人才能得到快乐，这样的人渴望正义就如同守财奴渴望金子一样。快乐就在我们身边，每个人得到快乐的机会都是均等的，那些接受并拥抱快乐的人是有智慧的人，他们将进入真理的世界，他们将找到完美的平静。

生活不全是罪恶和痛苦，还有更广阔、更高贵、更崇高的生活在等着我们。

4月2日

思想决定一个人。

人的生活是实际的，他的思想和行为也是实际的。积极探查事物的本质，是我们获得智慧的途径。我们都知道，人类是精神动物，超越或割裂了思想、精神，人类就不再具有真实性，从而变得不再可信。如果我们不停地曲解事物的本质，那么，我们必然会越来越愚蠢。

人类同自身的心态是一体的，我们的生活也同我们的想法息息相关。心态、思想、生活是三位一体的，与光、热、色彩密不可分是同样的道理，大量的事实从最基本的方面证明了这一点。

活着就意味着思考和行动，思考和行动就是要改变。

4月3日

人类就像思想一样，总是在不断地发生着变化。我们并非外界因素起作用的最终结果，我们自身具有一种不断取得进步的力量。

净化的心灵、正确的思想、正直的行为，所有这一切除了号召人们拥有更高级、更高贵的思想意识形态之外，还能有什么呢？这些思想意识形态赋予我们力量，督促我们下意识地选择那些能够带给我们更大的力量、更多的好处、更大的幸福的思想，因为一个人到底如何归根结底是由他的思想决定的。如果我们能够形成一种全新的思想习惯，成为一个新的思想者，那么，我们整个人都会脱胎换骨，我们一定会将自己从愚蠢和痛苦中解救出来。

我们的人品随所思所想的事物而改变，我们所经历的一切都会对个性产生影响。

4月4日

只有选择富有智慧的思想，有意识地去做一些富有智慧的事情，我们才能获得智慧。

这个世上有数不清的人，思想处于混沌状态，没有认识到精神的本质，他们都被自己的思想所奴役，而智者却是思想的主人。大多数人盲目跟从，只有智者谨慎选择；大多数人喜欢一时冲动，只图眼前的快乐和愉悦，而智者能压制冲动，永远只做正确的事情；大多数人屈服于盲目的冲动，违背正义的法则，而智者却能够征服冲动，永远遵守正义的法则。智者敢于同生活面对面，他知道思想的本质是什么，他了解并遵循人类的法则。

思想决定人的个性、生活状态，以及所拥有的知识。

4月5日

法则是不会有偏颇的，它是一种永恒不变的行为模式，谁要是违背了，谁就会受到惩罚；谁要是遵守了，谁就会获得幸福。

我们会因为自己做错事情而受到惩罚，同时也应当因自己正确的行为而享受幸福，这两件事情都是无可厚非的。假如我们能够逃脱无知与罪恶带给我们的影响，那么，这个世界就再无安全可言，也再不会有任何避难所了，因为这个时候一切智慧与“真善美”的行为都不会有任何好的结果。当然，这只是假设，这种设想是任意的，甚至是残酷的，事实上法则是正义与善良的武器。

实际上，至高无上的法则是永远仁慈、永不会失误、可以无限运用的法则，这条法则里全部是“永恒的爱、永远的满足、无限流淌的自由”。

我们所遭受的每一次苦难都会将我们带到离智慧之光更近的地方。

▌ 4月6日

宇宙预言家不会为任何事物的变化而感到痛心。

完美法则就是用“真善美”的法则来阐释普遍存在的道德法则，实际上，我们只有做到心无杂念才能完全领悟到这一法则，因为在这条法则中找不到一丝一毫的邪恶，也没有半点残酷存在。能够粉碎弱点、打破无知的，并不是铁石心肠的怪物，而是温柔的爱和深切的同情，它就像一把保护伞，让你避开伤害。它能保护最强大的人，让一个人不会在过度使用自己的力量时受到伤害。它能摧毁一切邪恶，保护所有美好的东西。它既能够在自己的怀抱中呵护最弱小的幼苗，也能够不费吹灰之力将最大的错误击得粉碎。感觉到这一切的人将看到一幅快乐而安详的画面，了解这一切的人将体会到幸福的喜悦，而那些既能感觉到又能了解到这一切的人将获得永恒的平静，永远不会有伤悲。

智者的意志和欲望皆服从真理的命令。

▌ 4月7日

远离罪恶的诱惑，进入更高的思想境界，才是至高无上的生活。

在思想转变的过程中会有这样一个阶段：随着邪恶的不断减少、美好的不断增加，我们的思想中会渐渐出现一幅全新的画面，会有一种全新的意识，我们会成为全新的人。如果我们达到了这一境界，便具备了智慧，也会从普通人的生活上升到完美的生活。我们会获得新

生，会有各种完全不同的新体验，这些体验将成为一种全新的力量，在我们专注的追求之下，将我们推向一个全新的宇宙。这个阶段便是至高的阶段，这个阶段的生活就是至高无上的生活。

如果我们能到达这种至高无上的阶段，便突破了个性的限制，体会到完美的生活。到那时，邪恶将被打破，美好将取代一切。

骚动的情绪是自我生活中的主要内容，而宁静祥和却是至高无上的生活中的全部内容。

4月8日

当我们完全认识并了解到“真善美”的法则时，眼前就会出现一幅平静的画面。

至高无上的生活并非是由我们的激情所掌控的，而是由特有的原则所支配的；至高无上的生活并非建立在转瞬即逝的冲动之上，而是建立在长久的律法之上。在其清晰明了的氛围中，一切事物发展变化的顺序、过程显而易见，因此，这样的环境中似乎没有忧愁、焦虑、悔恨的容身之地。当我们沉溺于自我的激情无法摆脱时，我们便在许多事情上承载了太多的在意和烦恼，而这多余的一切又岂是我们疲惫的、饱受痛苦的小小的自我所能承受的？我们总在为那些片刻的欢愉而感到焦虑，我们总想保护它们、留住它们，让它们永远安全，永远能够继续下去。但是，在充满智慧与“真善美”的生活中，所有这一切都能被超越，个人的兴趣能够被更大的目标所替代，对于个人享受、个人命运的担忧和在意，以及由此产生的一切烦恼都会成为午夜的一场梦魇，最终都会被驱散。

博爱必为人们所见。

4月9日

邪恶只是一种体验，它并不具备力量。

就算邪恶是宇宙中一种独立的力量，它也不可能超越人的力量范围。尽管邪恶不是一种真正的力量，但它却是一种真实的情形和一种真实的体验，一切体验在本质上都是真实的。邪恶是一种蒙昧、不开化的状态，正因为如此，它才会在知识的光芒中悄然退却。正如随着光线的不断变强，黑暗就会逐渐散去一样，随着新知识的不断积累，那个原本心智不开窍的孩子慢慢不见了。

当我们获得全新的、美好的体验时，当我们的意识领域被一些美好的东西占据时，邪恶那令人痛苦的体验便会消失。

至高无上的人是超越了自我的人，是超越了邪恶的人。

4月10日

一个富有智慧的人不论遇到什么事情，都不会感到困惑、忧愁，因为他知道这一切的起因和根源。

一个超越了自我的人在回顾往日的生活时，会将他生活中所遭受的一切苦难视为许多课程，他从中学到了许多东西，并被带领着不断向上。在这个过程中，他先是看穿苦难的实质，然后让自己超越它们，最终让它们离开自己。当苦难完成了教育他的任务时，便会离开他，因为对他而言，这些苦难已经成了低级的东西，已经无法让他从中学到东西了。无知永远无法指导智慧，邪恶无法带来启迪和美好，同样，学生也无法给老师上课。因此，邪恶也只能在属于它的领地范

围内逞强，给人以教训；在“真善美”的领地中，它没有容身之地，也没有任何威力。

在真理大道上穿行的强者绝不可能向邪恶认输，他只会臣服于“真善美”。

▌ 4月11日

征服他人的人是勇敢的，但只有征服了自己的人才是最高尚的人。

我们在征服自我的道路上不断获得完美的平和。我们应当明白，自己不应该再为了一些虚无缥缈的东西而同他人争得头破血流。相反，我们应当同自己内心深处的邪恶展开战斗。认识到这些有极大的必要性，我们会因此而加深对平和的理解，并获得完美的平和。我们的敌人就在我们的内心世界而不是存在于外部世界；我们那些不受控制的思想正是我们混乱与斗争的根源；我们不洁的欲望正是我们自身平静和世界平静的破坏者。认识到这一切的人，就已经走上了平静之路。

如果一个人已经征服了自己的七情六欲，不再有色欲与愤怒、憎恨与高傲、自私与贪婪，那么，他也就征服了整个世界。

能够战胜他人的人迟早还会被他人击败，但是战胜自己的人永远不可能被征服。

▌ 4月12日

暴力与斗争建立在骚动与恐惧之上，爱与和平却深入人心，能够让一切改变。

用武力永远也无法真正征服一个人，只会让对方成为仇恨比以前更深的敌人，但是，通过平和的方式从精神入手会让一个人从心底发生变化。这便是化敌为友，化干戈为玉帛。

纯洁的人和富有智慧的人内心是平静的，这种平静体现在他的一举一动中，体现在生活的点滴中。这种平静比残酷斗争更富有力量，它在武力无法奏效的地方发挥着神奇的作用，它像一面盾，为正义提供保护，让无辜的人免受伤害。那些正在不懈地同自我做斗争的人，能够在这里找到一个庇护所；受到打击的人可以来这里避难；失去一切的人可以在这里落脚；而对于纯洁的人而言，这里是一座圣殿。

如果我们能按照“真善美”的法则去生活，那生活中便到处是喜悦，因为喜悦是富有智慧的人最平常的状态。

4月13日

认识到真理之爱的人将会是一个获得新生的人。

这种爱是智慧，是平静，是思想，是心中的一种宁静状态，所有愿意放弃自我并准备谦卑地去理解放弃自我的真正含义的人都将体会到，并最终得到这种宁静。宇宙中并不存在随心所欲的力量，人类无力抗拒的命运之链其实是我们亲手为自己打造的。人类被命运之链紧紧捆绑着，受尽了折磨，是因为他们愿意这样，因为他们爱着自己身上的铁链，因为他们认为自己所在的狭小的、暗无天日的牢狱是甜蜜美好的，他们唯恐一旦离开这座牢狱，自己便会失去一切，失去真正值得拥有的东西。

你的痛苦是你自己的，不是别人给你的；你的生死存亡掌握在你自己手中，谁都无法夺走。

对于智慧而言，知识和爱是一体的。

▌ 4月14日

世人之所以无法理解无私的爱，是因为这个世界上到处充斥着只求一己之利的人。

先有了实体才会有影子，先有了火才会有烟，所以，有了起因就必然会产生结果。我们的苦难也好，喜悦也罢，一切都是人类思想和行为的结果。在这个世界上并不存在什么结果，有的只是这一切可见或不可见的起因。这些起因所带来的都是绝对的公正。有的人总是苦难重重，那是因为他们不久前或者很久以前播下了邪恶的种子；有的人收获了喜悦，同样也是因为他们曾经种下了“真善美”的种子。让我们好好想一想吧！让我们认真地领悟一下吧！只有悟到了，我们才能用一把火将心灵花园中疯长的狗尾巴草和芦苇烧掉，从此以后只播种“真善美”的种子。

世界就在我们对真理的不断认识中前进。

▌ 4月15日

只有不断净化自己的心灵的人才是这个世界上最大的受益者。

现在以及今后的许多年之内，我们都无法进入一个到处都充满无私之爱的所谓的“黄金时代”。但是如果你愿意，并且可以超越自私的自我，克服偏见、憎恨，不再去指责他人，从而拥有一种高尚、宽容的爱，那么你现在就可以进入这个时代。

只要我们心中还有憎恨、厌恶、指责，无私的爱就不可能长存，这种爱只存在于早已将一切怨恨抛开的心灵中。

如果我们深知爱是心中对一切事物的关心，同时也明白这种爱具有多么强大的力量，那么，我们的心中就再也容纳不下任何不满的想法了。

让所有的人，不论性别、年龄，都朝这个方向努力吧，我们将看到，美好的“黄金时代”就在眼前！

4月16日

只有心地纯洁的人才有可能收获平静。

心中以至高无上的爱为核心的人，从来不会带着偏见去看待他人，也不会竭力去说服他人接受自己的观点，更不会向他人吹捧自己的方法如何高明。心怀大爱的人了解爱的法则，并照此生活，对一切事物都保持同样冷静的心态、美好的心境。不论是地位低下的还是高贵的、愚笨的还是富有智慧的、博学的还是目不识丁的、自私的还是无私的人，在心怀大爱的人的平静的思想中都是平等的，都将得到他一视同仁的祝福。

要想获得这种至高无上的领悟能力和爱，只有通过不懈的自律去逐渐克服自我，战胜自我。

唤醒心中永不消失的爱，进入崭新的生命，你将由此获得平静。

4月17日

只有拥有纯洁的精神和思想，爱才会是完美的、完整的。

要用鲜明、公正、高尚的思想去充实你的头脑，让你的心灵纯洁而富有同情心，让你的嘴巴学会沉默，一旦开口，便只说真话和纯洁无私的话。如此一来，你就能进入和平与平静的境界，最终也能够拥有永恒的爱。在生活中，切莫去刻意说服他人，自会有人相信你；切莫去与人争论，自会有人信服你；切莫刻意讨好他人，你便会收获智慧；切莫逼迫他人，你便会深得人心。爱的力量能征服一切，它无所不能。爱的思想、爱的行动、爱的语言将永不凋零。

这就是无私之爱的真谛。

4月18日

欢呼吧，天将破晓，真理将唤醒我们每一个人！

我们张开双眼时，恐怖的黑暗已不复存在。在物质与感官的温床上，我们已沉睡了太久，邪恶如同午夜噩梦，我们已经在其中苦苦挣扎许久。但是现在，精神力量与真理已将我们唤醒，我们已经找到了“真善美”，同邪恶的斗争已经结束。

沉睡中的我们并不知道自己在沉睡，苦难中的我们也不知道自己在受难。我们在噩梦中苦苦挣扎却无人能够唤醒我们，因为周围的人也像我们一样处于沉睡状态。然而，当我们听到了真理的声音后，虽然还在沉睡中，但噩梦已经停止了。看哪！我们张开了眼睛，我们看到了真实的世界。当我们酣睡时，眼睛是闭着的。在睡梦中，我们对周围的一切一无所知，但现在，我们醒来了，我们看见了。是的，我

们知道自己清醒了，那是因为我们看到了真理的光芒，便再也不会喜爱罪恶了。

真理是多么美丽！真理的圣地是多么美好！获得真理的喜悦是多么美妙！

4月19日

得到了真理也就摆脱了谬误，看到了现实也就打破了幻想。

罪恶之事形同夜晚深沉的梦，喜爱罪恶就是喜爱黑暗。喜爱黑暗的人总是深陷在黑暗中，那是因为他们从未见过光明。见过光明的人，绝不会再次主动走进黑暗。我们只要见到过真理就会爱上真理，相形之下，谬误是丑陋的。梦中的人总是时而欢喜，时而悲痛，时而自信，时而害怕，此时的他极不稳定，永远也找不到避难所。

当悔恨与责罚紧随其后穷追不舍时，他又该往哪里逃？他无处可逃，除非他从噩梦中醒来。就让做梦的人同他的噩梦做斗争吧，就让他自己尽力去认识他的那些难以割舍的个人欲望不过就是虚幻的梦而已。看哪！他睁开了自己的双眼，看到了世上的光明与真理，他将变得快乐、理智、平静，他将看到一切事物的本来面目。

真理是宇宙之光，是光明之中的思想。

4月20日

了解真理才能得到永远的安慰。

任何事物都有可能失败，唯独真理不会失败。当我们内心孤独凄凉，无法在这个世界上找到栖身之地时，真理会带给我们一个平静的庇护所，让我们平静地休息。生活中需要我们担心挂念的事情有很多，生活的道路也充满了各种困难，但是真理却大于一切生活琐事，高于一切困难。真理能够减轻我们的负担，它会用充满感召力的快乐照亮我们的前路。当我们深爱的人永远离开我们时，当我们被朋友辜负时，当我们失去财产时，我们能到哪里去寻找安慰呢？那令人感到宽慰的柔声细语又在哪里呢？当我们心中难过时，当我们被抛弃时，真理就是最大的安慰。真理永远不会逝去，不会有负于我们，也不会消失，真理会用它那永恒的平静来安慰我们的心灵，所以，你要留意，要仔细聆听真理的召唤，甚至要用心倾听那些伟大的觉醒者的声音。

真理能将苛刻转变为挚爱，能驱散如阴云般密布的烦恼。

4月21日

沉溺于妄想、谬见中的人，酷爱自我与罪恶的人，是永远也找不到真理的。

真理为有忧患的人带来快乐，为有烦恼的人带来平静，它为自私与罪恶的人指明一条“真善美”的道路，因为它的精神就是行使正义。它给诚挚和真诚的人以安慰，给驯服的人戴上平静的桂冠。真理给予我庇护之地，是的，循着“真善美”的精神，凭着对“真善美”的了解，坚持“真善美”的行为，我感到踏实而欣慰。有了真理，我仿佛感觉一切恶意都不复存在，一切憎恨都消失得无影无踪。欲望被限制在最底层的黑暗中，在真理那高贵的光芒中，它已没有了容身之

地。真理能够融解冷若冰霜的高傲，虚荣也将成为一团薄雾。我的脸已经变得完美，我的脚已经踏上了一条清白之路，正因为如此，我的心中充满了慰藉。

真理赐予我庇护之地，让我充满力量，让我感到踏实而安稳。

▌ 4月22日

纯洁的心灵和平静的生活有益于我们的身心，因为它们充满了愉快和安宁。

我们的良好行为总是能对我们产生一些影响，它们能够保护我们甚至拯救我们。邪恶的行为是错误的，我们的邪恶行为所产生的后果总是纠缠着我们，它们会在我们面临诱惑的时候将我们终结。做坏事的人总逃不脱忧虑，但做好事的人却总能避开伤害。愚蠢的人对自己的恶行抱持掩耳盗铃的态度，他会说："只要我藏得好，一切都不会暴露。"但当他说这种话的时候，他的恶行就早已尽人皆知了，他的忧虑是可想而知的。如果我们总做坏事，又有什么会保护我们呢？我们又凭什么可以逃脱悲惨和混乱呢？任何人，不论性别，不论贫富，也不论是在天堂还是在人间，都会产生混乱不安的感觉。邪恶行为带来的后果是谁也无法逃脱的，我们没有保护伞，也没有避难所。如果我们和"真善美"在一起，有什么能够驾驭我们呢？又有什么会带给我们悲惨与痛苦呢？任何人，不论性别，不论贫富，不论健康还是身患疾病，也不论是在天堂还是在地狱，都无法让我们感到混乱不安。

纯洁的心和平静的生活是平坦的大道，我们可以心安理得地走下去。

4月23日

所有热爱真理的人哪，你们不要忧愁，一定要快乐，你们的忧愁会像晨雾一般渐渐散开。

我们读了许多东西，但仍然很无知；我们一直研究各种知识，但并未因此而增加智慧；我们将各种清规戒律牢记在心，但仍无法获得平静……如何才能真正获得知识？哪里能找到通往智慧的快车道？谁能带领我们走向平静？通往知识的道路就在你心中，要靠你自己去寻找。你要不断去行使正义，要过清白纯洁的生活，这便是通往智慧的快车道，在这条道路上你将找到平静。

看，永恒的爱总是隐藏起来（不死的爱看似如此遥远），但它恰恰就在谦卑的人心中——它一直就在那里，但只有清白的人才能看到它。

4月24日

征服了他人固然了不起，然而征服自己却需要更大的力量。相信自己，你一定能战胜自己。

黑暗会消失吗？一切考验会以胜利告终吗？我的烦忧会有结束的一天吗？只要你内心纯洁，黑暗将自行消失；如果你的思想中不再有任何骚动不安，对你的考验也就结束了；当自卫的本能不再那么敏感时，你就不会再有忧愁的根源。你此时正处于自律与净化的过程中，这是你必须经历的一个过程。在你进入知识的光明所能照亮的范围之前，在你能够看到真理的光芒之前，你需要将自己的一切不纯洁都清理干净，将一切不切实际的幻想都赶走，让你的思想随着不断忍耐而加强。不要放松对真理的信仰，不要忘记真理永远是至高无上的，要记住真理之主将永远注视着你。

要虔诚地忍耐，你将得到一切。

4月25日

服从真理的人是有智慧的人，他将生活得坦然舒适。

带着信心走在自律和自我净化的大路上，永远不要放弃这条道路，更不要自我放纵，如此一来，你将获得三种小的力量，同时还将获得三种大的力量。你会在不知不觉中拥有这三种小的力量和三种大的力量。自控、自立、谨慎是三种小的力量，坚定、耐心、高尚是三种大的力量。如果你能控制好自己的心态，做真实的自己，如果你能不依靠外界的力量，全部依靠自己内心的力量，如果你能够不断让自己的思想和行为谨慎，那么，你将越来越靠近真理。

黑暗将永远成为过去，愉快和光明就在前方等着你。

4月26日

要努力就要付出全部的努力，要忍耐就要长久忍耐，要做决定就要痛下决心。

有四件事最能够玷污我们的心灵——追求享乐、无法摆脱世俗、以自我为中心、总想维持原状。一切的罪恶与忧愁均源于这四件玷污心灵的事情。荡涤你的心灵，让它纯洁无瑕，摆脱对感官享受的渴望，让你的思想中不再有拥有物质财富的愿望，丢弃以自我为中心和自我防御的外壳。这样一来，你就会丢弃一切欲望，得到满足，你的心中将不再热爱那些昙花一现的事物，你将会摒弃一切自我的想法，最终获得智慧，得到平静。纯洁之人将不再有欲望，不再沉迷于感官刺激，认为短暂、世俗的东西毫无价值；纯洁之人无论是富有还是贫

穷，无论是成功还是失败，无论是面对胜利与挫折还是面对生与死，都保持一成不变，他的幸福是长久的，他的安定是真实的。

紧紧抓住爱，用它来塑造你的行为。

4月27日

请告诉我怎样做才是服从真理，从此我将谨慎小心，不再有失败。

不公正的人犹如墙头草，永远无法掌控自己的感情。喜好与厌恶是他的主宰，偏见与歧视蒙蔽了他的双眼。他不知自控为何物，总是不断渴望、不断痛苦、不断期待、不断忧愁，时刻处在不安定的状态之下。正直的人能够驾驭自己的心情，喜好与憎恶在他眼里是幼稚的，早已被他抛开，偏见与歧视也被他推到一边。他有完美的自控力，所以无欲无求，从不贪图享受，一切忧愁都与他无缘，他永远都生活在平静中。

不要去谴责、愤恨，也不要去打击报复，不要与人争执，不要拉帮结派，在任何时候都要保持冷静。要公正，要讲真话，行为要高尚，要富有同情心，要懂得济世，要有无限的耐心。要紧紧抓住爱，并用它来指导你的行为。对所有的人都怀有一颗仁慈之心，平等对待，不受任何人的影响。

做一个明智且会思考的人，要勇敢而善良。

4月28日

当心，绝不能让以自我为中心的想法再次袭来，悄然玷污你。

停止去想你自己的事情吧，不论你做什么，都要去想一下这样做是否对别人、对这个世界有好处，而不是去想你自己会得到多少好处、多少回报。这样，你就不再和他人相隔绝，你就会和所有的人在一起。你将不再为了自己而与他人争斗，你将学会在情感上支持别人。你不会再将任何人视为你的敌人，因为所有的人都是你的朋友。用平静的心看待一切事物，用慈悲的心对待一切生灵，你的言谈举止中便会充满无限的宽容，这便是通往真理的正确道路。行为正确的人将永远充满快乐，因为他的行为遵循着一条永恒的准则，他是和真理在一起的人，早已超越了人世间的不安。正义之人的平静是完美的，他不会受到不断变化和易逝的世俗纷争的打扰，他已从各种骚动的情绪中解脱出来，所以，他的心态平衡而冷静，任何时候都不会难过。他能够看到事物的本来面目，所以不再感到迷惑。

向着永恒之光张开双眼吧！

4月29日

知识属于不断追寻它的人，智慧将桂冠赐予不懈努力的人，波澜不惊的平静属于清白的人。一切终将腐朽，唯真理永存。

不断增强你的力量和自立能力，萦绕在心头的恐慌便会服从你的意志。要掌管好自己，不要让心情、微妙的骚动以及不断变化的欲望将你推向地狱。但是，万一你跌倒了，你要赶快爬起来，重新振奋，在你摔倒的地方，你要吸取教训，增长智慧。要不断努力控制自己的心态，从周围的环境中收集美好的事物，不论遭遇到什么，你最终都会将它们转化成你的储备力量。遭遇困难并战胜困难会令你更加富

有。只坚持崇高的、令人愉快的理念，要像一个运动员一样，为了值得竞争的东西全力以赴。

美德将带领你越飞越高，

听，纯洁在呼唤我们。

请不要熄灭它对我们的热情，

看，不断向善进取的人、战胜欲望的人，

都将拥抱真理。

4月30日

用罪恶与忧虑、眼泪与痛苦去寻求解救的人，将永远无法到达救赎的入口。

不要沦为色情、欲望的奴隶，也不要被失望、悲惨、痛苦、恐惧、怀疑和悲痛紧紧抓住；要用冷静控制自己，改变过去的一切，能够主宰自己才能去征服他人。不要让情欲统治自己，要成为情欲的统治者；要降服你自己的欲望，让骚动转变为平静。然后，智慧将为你戴上桂冠，你将不断获得知识。

看看你的内心吧！看哪，只有不断变化才是永恒的，在充满斗争的心中孕育着完美的平静，这个世界的一切不安定的根源都是内心的骚乱。寻求激情的人最终只能尝到苦果，但征服了激情的人最终却能找到平静。

我无知，因此我努力获取知识，我不会停止奋斗，直到成功。

❺月卷　管理自己

5月1日

让我来说句安慰的话，你将到达真理的圣殿，一切美景将尽收你眼底。

我知道激情过后是懊悔，我知道一切世俗的欢愉都将带给我悲伤、空虚、心痛，所以我为此而难过。然而，真理必然存在，我们一定能找到它，虽然此时我很忧伤，但我知道，当我找到真理的时候，我将获得快乐。

真理带来的快乐才是最大的快乐，纯洁的心灵在喜悦的海洋里畅游，将永远无法体会忧虑与痛苦，在找到真理的人中有谁还曾悲伤？获得知识就是快乐，所以他们很快乐。认识到真理、了解到真理、生活在真理中的人，是到达完美的人。

找到了真理就找到了自控。

5月2日

如果无法实现正义，灵魂无论在哪个世界里都无法获得长久的满足。

不论是有意识的，还是无意识的，每一个灵魂都会对正义有一种渴望，同时，每一个灵魂也会根据自己的实际情况找到独特的方法来满足这种渴望。渴望是一回事，正义是另外一回事，而寻求正义的道路又有千千万万条。主动地、下意识地去寻求正义的人是有智慧的

人，用不了多久，他就会找到这种最终能带给灵魂满足感的东西。正义是获得这种满足感的唯一途径，因为正义是通往知识的唯一正确的道路。那些无意识地寻求正义的人，虽然他们会在短时间内沉浸在享乐中，感觉到幸福，但是，他们已经为自己凿开了一条痛苦之路。这条道路上荆棘密布，他们的双脚必然会伤痕累累，他们的灵魂将会为自己丢失了遗产而哭泣——正义是灵魂永恒的遗产。

那些用真诚和智慧去寻求正义的人是真正的有智慧的人。

5月3日

同残暴的自我决裂吧，你将获得自由、无上的荣耀和光辉。

通往真理国度的旅程或许是漫长而艰难的，但也许会是短暂而迅速的。有的人或许会在一分钟之内顿悟，有的人哪怕经过几千年也未必有收获，一切都取决于寻求者的忠诚度。大多数人是因为没有信仰而无法到达，一个人若是不相信正义，他如何能实现正义呢？又如何能在正义方面有所成就呢？正义既离不开我们的日常生活，也离不开我们的工作职责，我们只能在对责任的无私奉献中找到正义。但是对于肯相信正义的存在并积极去追寻的人而言，只要我们能尽到自己在这个世界上的职责，从不背离理想中的崇高境界，带着坚定的信念，我们迟早会成功到达这个国度。

每个人心中流淌的乐章都会让世界更加和谐。

5月4日

管理自己的行为，净化自己的行为。

从争斗的王国到爱的王国是一个漫长的过程，可以将这个过程总结为一句话——管理并净化自己的行为。如果不断去努力追求的话，这一过程必然能够让人达到完美。我们还可以看到，随着我们使用各种内在力量对自我进行不断征服，我们会逐渐了解所有的法则，正是这些法则对我们的内在力量起着实质性的作用。我们会不断关注自己生活中的因果关系，最终在不断调节自己的过程中明白这一客观规律的实质。

这一过程同时也是简化思想、过滤个性的过程，我们最终会抛弃思想中的糟粕，保留个性中的精华。

从此我们将不再为自己而活，而是为别人而活，这样的生活会赋予我们更大的福祉，我们将感受到永远的平静。

5月5日

我们不仅要努力去生活，而且要按照“真善美”的法则去生活，这才是真正的生活。

追求“真善美”原则的人是人类中的佼佼者。通过克服自私的倾向，让自己日益纯洁、高贵的过程，也就是靠近真理的过程。“想要成为真理之子，必先学会否定自我”，相信我们每个人就算是再无知，也能正确理解和运用这一表述，在这个宇宙中，任何事物都无法取代“真善美”；在我们所拥有的一切中，也只有“真善美”才是最有价值、最长久的。要想拥有“真善美”，只有一条路可走，那就是放弃一切与之相悖的事物。每一种自私的欲望都必须被根除，每一个不纯洁的想法都必须被放弃，每一个自我的想法都必须被消除，这一切都是奉行真理精神所必需的。

高于一切信条、信仰、观念的，正是爱与自我牺牲的精神。

5月6日

对一切事物胸怀大爱才是生活的真谛。

如果我们能够谦卑忠诚地执行这一信条，那么我们每个人的生活都将与现在大大不同。但是，假如我们拒绝这样做，依然固执地坚持自己的欲望、激情和观点，我们就永远也无法过上真正平静的生活。“我非常肯定地告诉你们，任何行使罪恶的人都是罪恶的奴仆。”这句话让我们每个人都明白，凡是留着自己的坏脾气，抱着欲望不肯撒手和言语苛刻、不公正的人，凡是坚持自己那微不足道的主张和观点的人，凡是挑拨离间、远离爱的精神的人，都不会获得真正平静的生活。

罪恶与爱的精神互不兼容，所以，一旦我们接受了“真善美”，从此就再也无法接近罪恶。

5月7日

若对爱的精神起了怀疑，我们便失去了它。

固执己见和一味地抱有不纯洁的欲望都是自私与罪恶的表现。既然了解了这一点，那么，一心向善的人就应当毫无保留地将自我抛弃，用爱的精神取代自我。向善的人要对一切生灵怀有一颗大慈大悲之心，不与人争夺、不责骂他人、不憎恨他人，要爱每一个人，要能够从每一个人的观点、行事方法、罪恶的表现中看出一个人的难处、痛苦和悲伤的心。因为只有这样做，他才能够拥有美丽的、自由的、

辉煌的、到处都充满爱的生活。在这里他将找到一条生命之路，通往“真善美”的大门将为他打开。

放弃自我之路和自我牺牲之路并不好走。

5月8日

人如果不愿学习，就什么也学不到。

“我是如何对待他人的？”

“我对他人做了些什么？”

“我是如何看待他人的？”

“我对他人的态度与行为是出于原本应有的无私的爱呢，还是出于个人的厌恶、报复心理或责备？”

……

作为人类，我们应当让灵魂找到平静，然后问自己这些值得深思的问题。只要将“真善美”的原则运用到自己的思想和行为当中，我们在生活中处处都能得到启示，这样一来，我们就能够彻底明白迄今为止自己到底在什么地方失败了，然后才会明白，我们在哪些方面有待改进，我们到底应该怎样做才能纠正思想和行为。

恶习不值得我们去坚持，只有不断去实践良好的行为才能体现出高尚与优秀。

5月9日

对他人的厌恶是一种个人情绪，不论这种情绪多么自然，它终究是一种兽性的体现，因此，它在追求真理之人的生活中是没有容身之地的。

虽然我们在不断抵制邪恶，但是，如果我们没有实践美好的行为，甚至同我们所谴责的人一样，行为放纵、对人有偏见，那么，别人也会像对待邪恶的事物那样去对待我们。如果你反对某个人、某个集团、某个群体，视之为异端或异类，那么，你也会遭到同样的反对。如果你认为他们是大逆不道的，那么，你必将遭到迫害和谴责。就让他们做出改变、摆脱以往的一切吧，他们将开始寻找“真善美”，他们将不再被视为邪恶之物。这样做会令我们在精神上达到一定的高度，成就非凡。

选择这样做的人将征服自我，并得到更多快乐生活的启示。

5月10日

人类从根本上来说是美好的。

只要人类还深陷在自己的恶习中无法自拔，就必然会认为自己原本就是罪恶的。这样一来，他们就切断了自己优良的血统，认为美好是一种与自己无关的、遥不可及的东西。从本质上来讲，人类是精神动物，而这种精神在本质上属于一种永恒的精神，是一种永不改变的真理，人们所推崇的“真善美”不是罪恶，而是一种原本应有的美德。人类的精神从本质上说是完美的，而不是我们所以为的不完美，如果我们承认并接受了这一观点，我们现在就可以进入这个抛弃了自我的境界。自我是什么？自我是狂热的欲望，也就是一切与所谓的“人的本性”有关的事物。

人类的心灵原本是多么美好！

5月11日

让我们放弃自私的想法，不要再去怀疑他人是否邪恶，请找到自己心中的美好并去实践吧。

每个人的内心都孕育着一股神奇的力量。借着这股力量，我们可以到达精神的最高境界；借着这股力量，我们可以摆脱一切罪恶、耻辱与忧虑，并按照真理的意愿去行事、去实践“真善美”；借着这股力量，我们可以征服内心深处的黑暗，成为独立、自由、喜悦的人；借着这股力量，我们可以牵制这个世界，在充满欲望的世界站稳脚跟。我们每个人都可以选择这股力量，都可以下决心通过自己内在的东西去获得这股力量。但是，要想获得这股力量，还要学会服从、驯服和谦卑，学会放下自己高傲的心。此外，我们还必须为和平而放弃争斗，为纯洁而放弃情欲，为爱而放弃恨，为自我牺牲而放弃自我追求，所以必须用“真善美”来战胜一切恶习。

这便是通往真理之路，这是安全而长久的心灵救赎，这是生活赐予你的任务和重担。

5月12日

心灵导师最大的作用就是教你如何生活与做事。

真正的心灵导师是温和的、谦卑的、博爱的、慈悲的、纯洁的，但我们仅仅知道了这一点还不够，我们也要像他们那样温和、谦卑、博爱、慈悲、纯洁。他们的意志要服从“真善美”的意志，我们知道这一点很重要，但这还不够，我们也应当让自己的意志服从高于一切的“真善美”的意志。当你同“真善美”在一起时，才能够理解心灵

导师们身上所具有的高尚、美好的一切，你才会感受到这一切的价值。只有在实践“真善美”的精神时，它们才会与你在一起。抛开了实践，任何“真善美”的精神都是不存在的，都是没有意义的。

单纯的“真善美”是一切精神追求的核心。

5月13日

按照“真善美”的意志履行自己职责的人，终将获得平静。

如果“真善美”没有体现在我们的实际行动中，如果我们没有通过不懈的努力让“真善美”成为我们的一部分，那么，任凭人们如何去宣扬它，即使是再崇高的“真善美”，也是枉然徒劳的，我们始终无法从中获得平静。因此，如果你具备了这些品质，也就具备了“真善美”的意志。

正义，也就是做正确的事情，这完全是个人的行为，并不是独立于人的思想、意识之外的某些神秘事物，因此，我们每个人所行使的正义完全是做给自己的，我们每说一句话也都是说给自己的。能够为我们的心灵带来愉快和平静的，是我们自己的一言一行，与他人的行为无关。

只有宽宏大量的人才能体会到谅解他人的快乐。

5月14日

人类从本质上来说是需要奉献爱的。

只要是以个人目的为出发点，只要我们生活在自我满足之中，那么，不论我们做什么，都是徒劳的、毫无价值的，我们只能是腐朽的生物，沉浸在对黑暗与死亡的恐惧当中。人性中具有兽性的那部分永远都不会对真理做出反应，只有符合“真善美”原则的东西才会响应真理。我们心中的憎恨永远不会与爱的精神产生和谐的共鸣，爱只能理解爱，彼此之间紧密联系。人类是神圣的，因此人类从本质上来说是需要奉献爱的。如果我们能够摒弃一切不纯洁的思想，同以往盲目追求的个人欲望彻底决裂，那么，我们终会奉献出这种纯洁的爱，我们将会彻底领悟“真善美”的精神境界。

爱的原则涵盖了一切知识、才能与智慧。

5月15日

如果我们不去实践爱，爱就不会完整。

我们都必须无条件地牺牲一些自我和一部分个人欲望。只要我们坚持一些不真实的事物，就无法认识到事物的真实面目；只要我们不放弃谬误，就无法领悟真理；只要我们心中还有色欲、憎恨、骄傲、虚荣、自我放纵、贪婪，就必将一事无成。构成一切罪恶的基本元素都是虚幻和易逝的，只有当我们从内心深处的爱中找到一个避难所，只有当我们变得有耐心、纯洁、富于同情、懂得原谅时，只有当我们奉行正义时，我们的生活才会结出果实。如果葡萄树不分叉，就不会开花；如果葡萄藤结不出葡萄，它也就枉为果树。

每一天，我们都要用爱去对待每一个人，我们不但要心中有爱，而且还要将爱体现在行动上。我们绝不能暗自藏有害人之心和不纯洁的想法，只有这样，我们才会发现自己内在的美好。

纯洁的爱是人类摆脱罪恶的唯一的避难所。

▌ 5月16日

一个人只有彻底摒弃了一切影响自身完美的可能性，他才能知道，只有爱才是内心深处永久的、最真实的东西。

我们只有在抛弃了一切争斗、憎恨、谴责、不洁、高傲以及对自我的追求之后，才能将自己的行为和思想化成一颗颗爱的种子，才能够在意识形态上与永恒的爱共存。这样做会唤醒我们内心深处真实的一面，而在此之前，我们一直在拒绝并抹杀这种天性。当我们屈服于愤怒、不耐烦、贪婪、高傲、虚荣或任何形式的自我时，其实是在拒绝爱，我们是在与爱隔绝。我们要不断努力改造自己，从罪恶转变为纯洁。自我是一切痛苦、忧愁、不安的根源，只有通过崇高的品德不断努力抛弃腐朽的自我的人，才能成为理性的、温顺的、平静的、充满爱心的、纯洁的人，才是能够认识到爱的人。

若能实现如此成功的改变，人类便取得了最伟大的进步，实现了人类的最高目标。

▌ 5月17日

自私是一切争斗与痛苦的根源，而爱则是一切平静与幸福的来源。

在永恒王国里的人之所以安定，是因为他们从来不从身外之物中寻找幸福、快乐，他们将一切物质视为转瞬即逝的事物，当需要它们的时候，他们可以通过努力来获得，但是，一旦完成了使命，它们就会自行消失。在他们看来，这些东西（金钱、衣服、食物等）只不过是生活的附属品，因此，他们能够从一切烦恼与焦虑之中解脱出来，

享受爱带来的安定，他们是幸福快乐的化身。将自己的一切建立在纯洁、同情、智慧、爱的永恒原则之上，他们便是永恒和不朽的。他们深知这一点，他们知道自己是奉行至高无上的“真善美”原则的人，他们能够看清楚事物的本来面目，因此，在他们心中再也找不到多余的空间来容纳各种怨恨了。

虽然并不是每一个人都能认识到自己的本质，但每个人在本质上都是完美的。

5月18日

一切被称之为罪恶的事物，其根源都在于无知。

我们不要总认为进入真理王国的子民就可以生活得懒散而自由（要想进入这个真理的王国，这是两个应当首先根除的罪过），他们只是平静而快乐地生活着，实际上，这才是真正的生活。因过分看重自我而变得焦虑、悲伤、恐惧，这并不是真正的生活。他们勤奋而坚持不懈地履行着自己的各种职责，唯独没有考虑自己，他们运用各种手段，发挥自己的各种力量与能力去帮助他人，这样，他们在自己的心中、在周围的世界也建立起一个正义的王国。这是他们的工作，他们首先要为别人树立典范。他们不再悲伤难过，他们永远生活在快乐中，他们虽然看得见世上的各种苦难，但是，他们同样也能看到最终的喜悦和避难所。

来吧，做好准备的人现在就可以进入真理的王国。

5月19日

这个真理的王国并非我们身后的虚幻世界，而是存在于我们心中的一种境界。

当我们彻底丢弃罪恶后，也就是说在我们的心中已经实现了这个真理的王国所倡导的完美的认知时，我们也就做到了这一切。

“除非让生命重新来过，否则永远也无法看到这个真理的王国”，这句话表明，我们必须成为全新的人。那么，除了彻底摒弃旧的自我之外，要怎样做才能成为一个全新的自我呢？如果我们还是不肯改原来的脾气，持有旧的观点，并且虚荣、自私，企图通过一些神秘的、无法解释的方式，用一些特殊的理论或宗教礼仪来获得“新生”，那么，其结果只能比刚刚开始时更糟糕。

让爱来决定一切，平静从未离开过的地方就是真理的王国。

5月20日

只有忠诚的、谦卑的、真诚的人才能看到完美的景观。

如果我们相信“真善美”的东西，时刻注意自己的言行，不断征服自己，直到我们在自己的生命中同样也实现了“真善美”，成为纯洁清白的人，此时我们就不会再是长期处于黑暗中的无知的生灵了。因此，通过不断相信与不断克服，我们将拥有一种内在的指导，那是自己内心世界里的真理的精神，是“为启发所有世人而来到世界上的光明”，如果紧紧跟随着它，我们就一定能够看到这些规则的出处。

要达到永恒的“真善美”的境界，必须听从内在的指导。

5月21日

真理的圣殿拥有完美的信赖、完美的理解、完美的平静之中。

真理的王国的子民因过着令人羡慕的生活而为世人所知，不论世事如何变幻，兴衰荣辱，他们都展示着精神带给人类的丰富果实——爱、愉快、和平、忍耐、坚持、善良、友好、忠诚、温顺、谦和、自控……他们完全摆脱了愤怒、恐惧、怀疑、嫉妒、焦虑、悲伤。他们生活在正义的世界中，充分显示着自己与他人截然相反的品质。有这些品质的人在常人看来近乎愚蠢，因为他们从不要求任何“权利”，从不为自己辩护，从不打击报复，他们以德报怨，他们显示出的是君子风范，对反对、攻击自己的人与赞同自己的人一视同仁。他们从不对其他人做评判，也从不去谴责任何人、任何制度，他们与所有人和谐相处。

“真善美”的国度就在每个人的心中。

5月22日

只要每天不断努力，耐心地付出，你总会找到正义的殿堂。

正义的殿堂是逐渐建立起来的，构成这座大殿的四面墙分别是纯洁、智慧、同情和爱；平静是它的根基，坚定是它的地面，对职责的无私奉献是入口。殿堂里的氛围是积极向上的，殿堂里的音乐是完美而愉快的。正义的殿堂固若金汤，无法被撼动，是永恒的、坚不可摧的。在正义的殿堂中，我们不必再为日后的事情寻求保护。它就建立在我们的心中，生活中对物质方面的追求已经不再那么重要，因为我们已经找到了最高层面的事物，其余的一切都是起因所产生的结果而

己。我们亦无须再为生存而挣扎，在任何地方都可以通行的正义将带给我们物质方面、精神心理方面所需的一切。

无条件放弃自我——这是我们必须付出的代价。

▌ 5月23日

只有趁现在，才能让一切成为可能。

现在是真实的，是我们完全可以把握的。现在比时间本身更重要，意义更深远，现在是一直呈现在我们面前的真实阶段。现在既不是过去，也不是未来，它具有无限的可能性与潜力。每一分钟，每一天，每一年，只要过去了，就成了一场梦，只能是记忆中不完美与虚幻的片段，然后被我们渐渐忘却。

过去与未来皆是梦，只有现在是真实的。一切事物、一切力量、一切可能性、一切行动都属于现在，如果现在不去行动获得成就，那就永远也不会有所成就。一味地缅怀过去，或活在记忆中，或幻想自己打算去做的事情都是在犯傻，只有甩掉遗憾，确定目标，现在就去做才是明智的。

把握了现在就是把握了力量。

▌ 5月24日

不要企图去尝试旁门左道，这一切都有可能将你的灵魂带入虚幻的境界。

人类现在就拥有力量，却对此全然不知，他们说，“我明年或再过几年甚至来生就会变得完美”。而真理的王国里的人却只注重现

在，他们说，“现在，我很完美”。于是，真理的王国里的人现在就让自己远离罪恶，谨慎地把守着自己的灵魂入口，他们既不会回顾过去也不会期盼未来，既不会向左转也不会向右转，他们永远保持着平静。所以，从现在起告诉自己：“现在就是我接受真正的生活的时刻，今天就是我得到答案的一天。现在我将按照自己的理想去生活，现在我的理想就要实现了，我将再也听不到那些企图诱惑我的声音，我只能听到自己内心的声音。”然后，下决心这样去做，你将与真理永不分离。

现在就展现你与生俱来的力量吧！

5月25日

要有决心，目标专一，每天都坚定信念。

即便在受到诱惑的时候，也千万不要脱离正确的轨道，同时还要避免过分激动。当过分的激情燃起时，要及时浇灭它。当思想无法集中的时候，要赶快把想法收回来，让它们停留在更为高尚的事情之上。不要认为，“可以通过老师或者书籍得到真理”，你只有通过时间才能够获得真理，老师和书籍除了能够给予指导之外，起不到其他的作用，付诸实践的只有你自己。那些认真实践法则的人、那些坚持依靠自己的力量的人最终将得到启示，真理是靠自己的努力而得来的。不要被事物的表象所迷惑，也不要与精神上的事物或者逝去的事物交流，要不断实践真理，从而获得至高无上的美德、智慧和知识。信任你的老师，信任法则，信任正义之路。

甩掉一切动摇与怀疑，带着无限的信仰去实践智慧所教给你的一切。

5月26日

无须夸张，真理本来就是丰满的。

说话时，一定要真实、真诚。不要利用言辞、外表或肢体语言去欺骗他人，也不要去诽谤他人，谣言就像是一条致命的毒蛇，总有一天会将你紧紧缠住。总是喜欢重伤他人的人永远也找不到平静，所以，不要没事找事去散布谣言，不要议论他人的私事，也不要讨论其他人的社交方式或对名声显赫的人评头论足。不要对他人反唇相讥或报复，要用宽容的态度对待一切恶意攻击。不要去谴责那些行得不正、坐得不端的人，相反，你要在走正确道路的同时用同情心去保护他们，你要用真理之水去扑灭心中无名的怒火。说话的时候要谦逊，不要参与到混乱中去，不要说一些无意义的话，不要开不得体的玩笑。庄严与敬畏是一个人纯洁与富有智慧的表现。

不要怀疑真理，按照真理的信条去生活吧！

5月27日

节制、清醒、自控都是良好的品质。

带着最坚定的信念去完成自己的工作吧，不要计较回报。不要让享受的思想诱惑你，影响你的工作，也不要去干涉他人的工作，做事情要正直。就算是在面临最严酷的考验的时候，你也要做好每一件事情；就算是在幸福和生命受到威胁的时候，你也不能偏离正确的道路。正气凛然、毫不动摇的人，是无懈可击、不可战胜的人，是永远不会感到迷惑的人，因为他已经超越了一切怀疑与困惑。假如有人责骂你、怪罪你或者说你的坏话，你要保持沉默，控制好自己的情绪，你应当明白，说你坏话的人是无法对你造成伤害的，除非你做出同样

错误的事情来报复对方。所以，你要努力去同情和理解伤害你的人，因为你最终会看到他们“害人终害己”的下场。

心地纯洁的人不会总是认为“别人伤害我了”，他们知道，除了自我，谁都不是敌人。

5月28日

要不断将自己的善举发扬光大，直到这种慈悲的情怀盖过所有的自私。

切莫心怀恶意，要压制怒火，克服憎恨。对所有的人都要持有一视同仁且永不改变的善意与同情，即使是在面临最严峻的考验时，也绝不抱怨或以谩骂泄愤。相反，要用平静对待愤怒，用淡漠迎接嘲讽，用爱心拥抱憎恨。不要拉帮结派，做党羽之争，要做一个和平的缔造者。不要离间人与人之间的关系，也不要挑唆他人引发争斗，要用平等的心态对待所有的人，付出同样的爱和善意。不要蔑视、贬损其他思想派系及其倡导者，不要在穷人与富人之间、有工作的人和失业者之间、管理者和被管理者之间设下障碍，要用平等的心态去对待每一个人，要了解他们的工作职责。只要我们坚持下意识地控制好自己的思想，让自己少一些怨恨与责难，长久稳定地坚持行善，那么，一心向善的精神最终会顺势而生。

要坚定、充满活力。

5月29日

要做一个思想正直、目光敏锐、富有才智的人。

要用理性的目光去看待一切，要带着几分机警、几分怀疑去看待周围的一切，要渴望理解和了解，要让思想具有逻辑性，要言行一致。要想简化思想，去掉其中的谬误，就要用知识的火把照亮你的思想。认真检查自己的思想，不断内省。要紧紧抓住知识，让一切意见、谣传、投机思想都随风而去。在实践当中积累了经验并以此为立足点的人，是充满自信且十分沉稳的人，所以，从他嘴里说出的真理是最有分量的。要学会如何去辨别好的事物和邪恶的事物，学会感悟生活的真谛和生活中事物之间的联系。不论是物质世界还是精神世界，都普遍存在着一种因果联系，我们要时刻提醒自己，看清楚这一切的本质，揭示寻欢作乐与罪恶是多么没有意义。具有崇高的美德、过纯洁无瑕的生活才是真正的快乐、真正的荣耀。

真理就是真理，不存在任何混乱状态。

5月30日

锻炼你的思维，让它能够理解事物之间因果关系的法则，这是一条永远公正的法则。

你将看到真理——不是用你凡俗的肉眼，而是用纯洁而锐利的目光看到它。你将明白自己的本质，你将感受到自己作为一种有思想的动物，如何随着年龄的增长不断积累智慧与经验；如何沿着生命的轨迹一路走来，不断进步，从低级到高级，再到更高一层。你的思想和行为如何不断地改变你的思维发展趋势？你的行为如何造就今天的你？假如你能够了解自己的本性，必然能够了解所有人的本性，你也会给予他人情感上的支持。你将理解因果关系的法则，这种理解并非笼统的、抽象的，而是在个人的实践中获得的。自我将被终结，会像一片乌云渐渐消散，真理将成为你的一切。

在你的心中，不要为憎恨留出位置，不要为自我留下空间，不要让忧愁悄然袭来。

5月31日

要自立，而且一定要将这种自立建立在高尚的道德和无私的情操之上。

一个人愚蠢或聪明、软弱或勇敢，都取决于其内心，而不是外部环境。我们强大起来与他人无关，我们只为自己而强大；我们也不可能为其他人而克服困难，我们只能为自己而战胜困难。我们或许能够从其他人那里学到知识，但是最终的成就仍取决于自己。我们要丢掉一切对外部的依赖，必须依靠自己内心的真正力量。信念在我们意志不坚定的时刻将失去作用，我们必须用内心的知识来武装自己，将一切诱惑通通消灭。一个善于思考的哲学家会在痛苦中证实一些有前兆的事物，我们必须靠自己的知识和力量才能给悲伤画上句号。我们只有不断用纯洁的思想去思考、只有不断去做一些善事才能让自己的思想和心灵与美好的、可爱的、真实的事物相和谐，只有通过这种渠道，我们才能找到让自己永远不会失败的智慧。

获得“真善美”是一切正义之举的目的。

❻月卷　人是最重要的因素

6月1日

自我牺牲的动机与行为并非源于某一个司空见惯的理论，它是在爱的精神激励下发生的。

只有当精神成为整个世界的统治力量时，我们才能够获得完美的正义，如果我们明白这一点，爱的精神便不会减少。在这种情况之下，爱的精神不但不会减少，反而会增加，因为我们都明了一点，人类的一切痛苦从根本上说都是自己的无知与错误阻碍了自己了解真理而造成的。通常，物质生活较为舒适的人要比物质匮乏的人遭受的痛苦更大，因为他们也像其他人那样，收获自己的行为所带来的各种果实，有甜的、有酸的，也有苦的。这是绝对公正的经验之谈，它对于穷人和富人能够起到同样的鼓励作用。一方面，它告诉那些富有但自私专横的人以及那些为富不仁的人，他们的所作所为是早已种下的恶果，必然会受到报应和惩罚；另一方面，它也告诉那些此刻正经受苦难、力图摆脱这一切的人，这一切只不过是他们在偿还先前所欠的孽债而已。只要他们从现在起多行善事，以纯洁、和平为行为准则，那么，过不了多久，他们就会收获美好的果实，就会从现在的窘境中走出来。

任何人都无法逃脱追求自我所带来的苦果。

6月2日

是我们亲自铸就了自己的幸福与痛苦。

心态决定我们的行为轨迹，这些行为轨迹中又能够产生所谓的幸福或痛苦。事实的确如此，要想改变事情的结果，我们必须从源头做起，也就是要改变我们的思维方式，这是一个不容更改的客观规律。要想将不幸转变为幸福，就必须彻底改变某些带给我们不幸的心态和行为模式，这种改变所带来的变化将很快显现在我们的思想与生活中。如果我们的思想中都是一些自私的想法，我们就不会具备获得幸福的力量。相反，一个思想、行为中透着无私的人，根本就不可能不幸福。不论何时何地，有因必有果，任何人都无法阻挡结果的产生，我们只能改变起因。我们可以净化自己的本性，可以重塑自己的人格，因为我们拥有自我征服的伟大力量，在自我改造的过程中，我们能够体会到一种非同寻常的愉悦感。

每个人都被自己的思想所包围。

6月3日

一个人生活圈的层次是由他的思想层次所决定的。

我们不妨设想一下，如果一个人的思想中充满了怀疑、贪婪、自私、嫉妒，那么，在他眼里，每个人、每件事都是令人厌恶的，都是低劣的。由于他看不到自身崇高伟岸的一面，因此在他眼中不会有任何伟大的事物。由于他本身是自私的，因此在他看来，世界上最崇高、最无私的行为也不过是出于低级而卑劣的动机而已。

我们不妨再设想一下，如果一个人信任他人、慷慨大方、高贵无私，那么，他的世界该是多么精彩美丽啊！在他看来，人们都是真诚的，所以人们自然也会真诚待他，在他的面前，即使是最卑劣的人也会暂时忘记自己的本性，在那一刻向他靠拢，感受他的光辉。这种现

象虽然令人费解，但的确能够暂时提高人们的思想境界，让人们体会到高尚生活带来的快乐。

抛弃思想中一切黑暗的、充满仇恨的内容吧，让你的心中充满光明与美好的事物！

6月4日

心胸狭窄之人与宽宏慷慨之人就算彼此为邻，也照样生活在截然相反的两个世界中。

依靠武力或强硬的手段，任何人都无法进入美好的国度，只有那些奉行“真善美”原则的人才能获得入门的钥匙。流氓、恶棍只能混迹于流氓的世界里，而智者则是从众多懂得友爱、懂得“真善美”的人当中挑选出的佼佼者。每个人都是一面镜子，可以反映出他眼前的世界，因此我们每个人眼中的世界就是自己在镜子里的形象。

每个人的思维都局限在自己的思想圈子内，最多稍稍有所扩展，对圈子以外的一切事物都视而不见，只知道自己现在的样子。一个人的思想范围越是狭小，就越感觉不到自己所受的限制，也就越看不到更大的视野范围。渺小永远无法包容伟大，心胸狭窄的人永远不会理解宽容的人。我们只有不断成长，不断开阔自己的眼界，才会逐渐了解更美好的事物。

人类就像是小学生，只有在成绩与知识面前才能明白自己是优等生还是差等生。

6月5日

这个世界一半是物质世界，另一半则是精神世界。

内在的一切会通过外在形式体现出来，大的事物能够容纳小的事物。任何事情的起因都孕育于头脑中，每一个事件也是由思想的溪流汇集而成的。我们每个人都必须面对外界环境以及其他人的行为，但对这一切的适应程度最终取决于自身的精神需求与发展状况，人只不过是自己周围环境的一个组成部分而已。我们无法同身边的其他人割裂开来，我们亲密互动的行为又将自己与他人紧紧联系在一起，而指导我们的行为的，正是深深扎根于我们思想中的基本的人类社会行为规则。我们无法改变外界事物，让它们适应个人的稀奇古怪的念头和愿望，但是，我们可以设定自己的想法与愿望，同时我们也可以改变自己对待外界事物的心态，或者设想一下问题的不同方面。我们无法决定其他人对待我们的态度，但我们可以调整自己对待他人的态度。

事情会随着思想的改变而改变。只要改变你的思想，你将拥有另一番天地。

6月6日

让自己的行为完美是人类最基本的职责，也是人类最伟大的成就。

你需要释放自我，需要摆脱精神上的束缚，你一定能做到，因为这种束缚的根源恰恰就在你的内心世界里。其他人带给你的伤害是你自身行为和心态产生的后果，是一种用来传递力量的工具，操纵工具的那个人不是别人，正是你自己。命运的果实由你自己来培育，生活的果实——苦也好，甜也罢——同样也是你亲手摘下的。正直的人永远是自由的，任何人都无法伤害他，无法将他破坏，也无法夺走他的平静。他会以同理心去对待每一个人，化解一切伤害他的力量，这种同理心形同一道无形的铠甲，将一切指向他的伤害反弹回去，而他则

毫发未伤。他所行的善事正是他幸福和力量的源泉，四季长流，源源不断。扎根于真诚，必开出快乐的花朵。

外界的一切、他人的行为都无法伤害到正直的人。

6月7日

人是最重要的因素。

我们喜欢想象，总觉得若不是受到了环境的制约，比如说没钱、没时间、没有地位，或者是家庭拖累了自己，我们一定能够成就大事。但实际上，这一切都不是制约我们发展的因素，我们只是主观上将力量赋予这些微不足道的事物。所以，我们并不是屈服于这一切本身，而是屈服于我们看待这一切的态度，这就是人性中最大的弱点。我们真正缺乏的与真正制约着我们发展的正是“对待事物的正确态度”。如果我们能将环境中的不利因素看作激励我们前进的动力，将自己所谓的“缺陷”看作通往成功的垫脚石，那么，我们一定会迎来全新的生活，这些曾经的“障碍”亦将转变为“援助”。

抱怨环境的人尚未成为一个真正的人。

6月8日

任何困难都无法阻挡我们实现生活的目标。

歧视与偏见都是人为的结果。人类无法创造任何一条普遍存在的法则与规律，尽管这一切才是事物最根本的一面。我们既不能让事物的基本法则产生，也不能让它们消失，我们能做的只是发现它们、利用它们。无视事物的客观规律是这个世界一切痛苦的根源，否认事物的客观规律是愚蠢的，我们会因此而举步维艰。我们不妨做一个比

较，公开藐视法律的贼与遵纪守法的好市民，谁会更自由呢？比如说，愚蠢地认为自己可以随心所欲地生活的人与明智地选择正确行为的人相比，谁会更自由呢？

从本质上来讲，人类是习惯性动物，我们虽然无法改变这一事实，但我们完全可以改变自己的习惯；我们虽然无法改变自己本性的法则，但却可以调整自己以适应这一法则。

习惯性地想或做一些好的事情，就会成为一个好人。

6月9日

不断致力于奉献高尚思想的人，是其他思想平凡之人的表率。

如果我们不断重复相同的思想，重复同样的行为，体会同样的感觉，久而久之，这种思想、行为和感觉就会成为我们的一个组成部分，就会成为我们个性中的一个方面。进化其实是一个思想不断累积的过程，今天的我们是一些思想和行为重复了几百万次后的结果。我们并不是生来就是如此的，而是逐渐演变成这样的，而且我们仍在不停地变化着。我们的个性特征是选择性行为的最终结果，我们总在刻意选择特定的思想与行为，经过不断重复，我们就成了现在的样子。

每一个人都是自己的思想与行为不断积累的结果，我们在不经意间流露出的性格特征正是自己的思想与行为的轨迹，经过长时间的不断重复后，终于成为自身的一个部分，成为下意识的行为。可以说，正因为习惯成自然，我们才会在不知不觉中自动重复某种行为，经过一段时间后，这种行为就会同我们融为一体，要想抗拒这种表现，我们必须依靠强大的意志力。

习惯就是重复，总以某种固定的方式行事，就会成为习惯。

▌ 6月10日

人靠思想来约束自己。

“人是精神力量支配下的傀儡”，这句话千真万确。更确切地说，人类本身就是思想的力量，但人类并不是盲目的，我们完全可以指导自己的思想，让它们按照固定的轨道发挥作用。简而言之，人类可以控制、改变自身的习惯。虽然说我们的某些特征是与生俱来的，但是个性也是可以靠后天培养和塑造的。我们可以选择，并为自己的选择付出努力，通过生活中无数次的重复，个性就会渐渐形成，新的体会就会渐渐改变我们原本固有的一些东西。

不论一个人在多大程度上遭受着不良行为习惯和个性特征所带来的困扰，但从根本上来说，只要他的心中还存有一丝对真理的渴望，他照样可以与这一切彻底决裂，重获自由。

一个人改变了心态也就改变了个性，同时也就改变了习惯与生活。

▌ 6月11日

身体是思想的体现。

身体遭受疾病困扰的人，即便立即开始在思想道德上做出调整，让自己同基本的道德原则保持一致，也未必能够立刻痊愈。实际上，他的身体会在相当长的一段时间内处于相当危险的状态之下，由于他急于摆脱前一段时间中不和谐的行为所带来的后果，他的症状反而有

可能会加重。当一个人迈上正义的道路后，不可能立刻就得到完美的平静，也不可能立刻就得到完美的健康（除了个别极为罕见的特例）。相反，他必须经过一个痛苦的调节过程（同样，特别的除外）。不论是身体上的调整，还是精神上的调整，都是一个缓慢的过程，需要花费一定的时间，就算是没有完全恢复健康，至少会有所改善。如果我们能让自己的思想健康而充满活力，那么，身体的情况就会退居其次，人们也不会再将身体健康看作生命中唯一的头等大事。

只有精神、道德高尚的人才是真正拥有健康的人。

6月12日

张开双臂，去拥抱无限的世界。

不要徒劳地认为，世俗的快乐是真实的，是能让人满足的。快乐过后的痛苦与忧愁不断提醒着人类，这一切从根本上来说都是不真实的，也是无法带给我们满足感的。如果你试图在物质追求中找到彻底的满足，你的意识将会告诉你，一直以来，你对这种想法有一种发自内心的反感，这种反感是对你那根深蒂固的世俗感给出的驳斥。这种反感与生俱来，且永远不会消失。它证明了一件事，那就是只有在不朽的、永恒的、无限的世界里，我们才能找到长久的满足和永远不会被打破的平静。

人类的本质和精神是永恒的，但是我们却被淹没在世俗中，我们生活在动荡与不安中，所以，我们会本能地想要回归我们原本的自然状态。

只有发自内心的爱，才能帮助我们找到长久的满足和平静。

6月13日

永恒之心是平静而真实的。

如果失去了这种精神支柱，我们对任何事物都不会满意，我们的痛苦将不断加重，心灵将不堪重负。忧伤的阴影将挡住我们前进的路，让我们在一个如梦如幻的世界里四处游荡，直到我们找到回家的道路、回到永恒的真实世界为止。

从浩瀚的海洋中汲取一滴海水，虽然只是小小的一滴，却同样含有海水的全部成分。一个人虽然渺小，在精神上却和全人类有着相同的特质。大自然的法则让这滴海水一定要回归大海，消失在大海深沉的怀抱中。同样，人类的天性也在不断敦促我们找到自己的归宿。

人类的目标就是找到自己的天性。

6月14日

要与智慧、爱、和平的永恒法则保持完美和谐。

只保有自我意识的人永远无法理解这种境界。自我意识、割裂精神与肉体的联系、自私，这些在本质上都是相同的，都是与智慧和纯洁相对立的。只有在无条件放弃自我、不再让肉体与精神分离、不再自私的时候，我们才有可能获得并一直拥有这份永恒与无价的遗产。

放弃自我对于世俗与自私的人而言，无疑是一场劫难，是最无可挽回的损失，然而它却恰恰是一种至高无上、无可比拟的幸福，是我们所能得到的唯一永恒而真实的东西。尚未悟到人类内在法则以及生命的本质与结局的人，都是迷恋荣华富贵的人，而这种迷恋如同过眼

云烟，转瞬即逝。即便梦破碎了，我们也会暂时守候着自己残缺的旧梦，在支离破碎中逐渐消沉。

爱是博大的、至高无上的、万能的，拥有了它便拥有了无私的精神。

▌ 6月15日

如果灵魂被自私的乌云遮挡，我们便失去了辨别真伪的力量，分不清什么是短暂的、什么是永恒的。

迷恋、满足于肉体享受，并认为这种满足可以持续下去的人，永远无法摆脱对死亡和失去这一切的恐惧。虽然他们试图忘掉这个不可避免的、日益临近的结局，但是这种担忧却依然是笼罩在他们心头挥之不去的乌云，并遮住了快乐的自我。自私那冷冰冰的身影如同鬼魅般紧紧地跟随他们，令他们无法摆脱。

人们越是沉溺于世俗的享乐与奢侈，就越会对灵魂深处纯洁的东西感到麻木，越会深陷对物质、对感官刺激的渴望。在这种情形之下，一些人会产生一些认为肉体永恒的思想和理论，他们还会将这些理论视为真理。

宇宙中易逝的事物永远不会成为永恒的事物，永恒的事物永远不会消失。

▌ 6月16日

人永远无法让肉体永恒。

生命的形式有千万种，其性质也是不断变化的、无常的、暂时的，所以我们只能不断去了解大自然的客观规律。事物的性质有许多种，每一种都有其自身的特征，统一性是它最显著的特征，而给人以启示的原则只有一个。我们只有不断克服内在的自私与各种自我的感觉，才能够冲破自我与虚幻破茧而出，展开双翅向着无私的光明、向着真理的国度飞去。只有在那里，我们才能找到一切永恒不灭的事物。

因此，就让我们去不断实践自我否定，让我们去不断征服动物的本能，让我们拒绝成为奢华与享乐的奴隶，去实践美德，每天不断提高自己，向着更高尚的美德前进吧！

我们只有不断追求灵魂深处的纯洁，才能进入永恒的境界。

6月17日

博爱是忘掉自我的唯一有效途径。

只有不断同自我做斗争，努力让博爱取代自我的人，才是明智的人——不论他是生活在农舍里的贫民，还是生活在有钱有势的家庭中的天之骄子；不论他是善于说教之人，还是沉默低调、名不见经传之人。

只有无私的行为才是具有生命力的行为。

6月18日

在丝毫没有个人利益的驱动下履行好自己的职责，不论这个职责是否神圣，我们都要无怨无悔地为之牺牲，这才是

真正的奉献，这才是长久的工作。

对于这个世界而言，能够明白什么是绝对的无私这样一个伟大的道理是一件幸事。任何一个时代的智者无一不是将自己奉献给了这个伟大任务的人，他们不断完善自我牺牲的内涵，并以其为生活准则。所有伟大的思想家也都在不断地重申这一道理，然而这个道理似乎有些太过简单，人们对此不屑一顾，所以整个世界都在为一些更为复杂的自私行为而忙得不可开交。

寻求这种正义的过程其实就是步入真理与和平大道的过程，凡步入这条大道的人，用不了多久就能领悟到什么是永恒不朽。这种永恒早已脱离了生与死的概念，我们很快就会意识到，在宇宙的节约法则内，我们付出的一切努力，即使是微不足道的也不会是徒劳的。这个世界正等待着我们每个人都满怀喜悦地意识到人类是美好的，这或许是一个漫长的过程，或许需要我们一直等待下去。

纯洁的心灵能终结一切罪恶，它会带来一个美好的开端。

6月19日

宇宙的外部处于不断的变化中，是永无止息的混乱与动荡。而在宇宙的内部，一切都是那样井然有序，永恒就孕育在这片沉寂之中。

纵然海面上有疾风骤雨、惊涛骇浪，海洋的深处也是平静的。我们的内心深处也应当保持沉默，隔绝一切罪恶与忧愁的风暴。所谓“平静”，就是要达到这种心如止水的境界，并生活在这种心境之下。

不和谐是外部世界普遍存在的现象，但内部世界的一切都保持着一成不变的协调，正是这种协调支配着一切规律，推动着斗转星移。人类的灵魂也在不知不觉中逐渐朝着纯洁与和谐的境界靠拢，并下意识地生活在这种境界里。从外部世界回归吧！放弃你那短暂的感官享受，放弃钩心斗角，远离这个世界的嘈杂与喧嚣，回归到你心灵的最深处。在那里，你将摆脱一切遭天谴的自私欲望带给你的烦恼，你将找到一种永远不会被打破的平静、一种令人喜悦的安详，你的内心将会拥有一双敏锐的眼睛，你将只看到事物的本来面目。

让我们回归孩子般的纯真。

6月20日

憎恨会中断人类正常的生活，并酝酿着迫害，它还会让一个国家陷入残酷的战争中。

人类总是在失去和平的时候大声疾呼“和平，和平”，可在和平的时候却总喜欢忧虑、争斗，甚至生出一些事端来。除了基于自我放弃的智慧之外，我们在任何地方都无法找到真实而长久的平静。

一切建立在社会地位、短暂的满足感、世俗的胜利之上的平静，从本质上来讲都是不长久的，在严酷的考验之下都将烟消云散。只有永恒的平静才经得起考验，只有无私的心灵才能体验到什么是永恒的平静。

永恒的平静就是永远不会消失的平静。学会自控便踏上了一条通往永恒平静的道路，智慧的光芒将照亮人们不断前进的道路。在这条道路上，智慧只是一个领路人。当自我完全消失后，当我们的生活纯洁而完美时，我们才能圆满地走完这条道路。

这种平静、沉默、和谐和博爱全部来自内心。

▌ 6月21日

你要看到那一盏永远不灭的明灯。

如果你能够永远抛弃罪恶、忧患、焦虑、困惑，如果你能够通过心灵救赎进入一种至高无上的荣耀的生活，然后彻底征服自我，你将享受永恒的快乐，你将获得永远不被打破的平静。用你内在的力量管理好自己的每一个思想、每一次冲动、每一个欲望吧，因为这是通往平静的唯一道路。如果你拒绝走这条道路，谁都帮不了你。你只有不断克服困难才能重获新生，你的生命才有可能成为一块洁白无瑕的大理石，你才有可能在上面刻下自己全新的名字，你的名字才能永远不会被抹去。

真正属于你的永恒的平静就藏在你心中最纯洁的地方。

▌ 6月22日

只有不断追求并严格实践美德，才能获得精神上的完美。

任何一个老师都不会试图在刚开始的时候就给学生灌输抽象的数学概念，因为他知道这种教学方法是无效的，学生根本不可能学到知识。他首先会给学生出一些简单的题目，然后做讲解，最后让学生独立完成题目。学生犯错误并改正之后会逐渐掌握知识，接下来会去学习更为复杂的知识，如此循序渐进。学生在经过多年的勤奋学习和反复演练后，最终掌握了所有的数学基本原理，只有到了这个时候，老师才能够让他们自己去探寻更为复杂的数学原理。

因此，知识源于实践。在精神王国里，在更高级的生活里，这条法则同样准确无误。

▌ 6月23日

只有每时每刻不断地去践行美德，才能到达真理之境。

在一个正统的家庭里，孩子首先应当学会服从，在任何情况下都应当坚持这一原则。父母甚至不需要告诉孩子为什么要这样做，只是让他们做。当孩子已经能够成功地做好每一件应当做好的事情之后，父母会告知孩子原因何在。父母若想告诉孩子什么是伦理道德，那么他们自己首先要在日常生活中孝敬父母，遵守社会公德。

所以，美德只能在实践中体现出来，只有不断实践美德才能不断完善自我，最终获得真理。在实践美德中不断完善自己的同时，也就不断完善了真理。

不要被失败吓退，困难只能让我们更加强大。

▌ 6月24日

谨记美德的信条，用知识的力量武装自己，消灭生命中的无知与恶意。

努力消除自我、摈弃自私的人，用真理和纯洁塑造思想的人，一定能够在内心深处找到永恒的平静。克服自我的人，远离争斗的人，无视憎恨与愤怒的人，让贪婪、自负与肉体享受失去意义的人，幸福将常伴其左右。

征服了罪恶，就永远脱离了痛苦与忧愁。只要踏上追求“真善美”之路，就会生活在纯洁和平静中。

让你的心灵保持纯洁，你的生活就会富足，就会因不再有争斗而美丽。

6月25日

时刻提醒自己，让思维保持谨慎与敏锐。

我们终将明白，让思想具有条理性的第一步是克服懒惰。这其实也是最容易的一步，只有将这一步走稳了，才能迈出下一步。懒惰的习性如若不改，无疑会成为通往真理之路的一大障碍。懒惰往往表现在注重身体的舒适度、贪睡、做事拖拉、逃避职责等方面，如果我们自身有这些表现，应当立刻引起注意，努力改正。要想克服懒惰，我们必须每天早早起床，保证睡眠时间充足。同时，我们还要精神饱满地做好手头的每一项工作，哪怕是一件微不足道的小事情。

只有克服了懒惰，我们才能在通往真理之路上继续前进。

6月26日

懒惰之人不可能取得任何成就。

成功是人沿着某种特定的思想轨迹去不断认真思考的结果，蕴含在人的某种性格特征或某些个性特点中，并非取决于某种特定的外部环境。诚然，某些成功固然由环境促成，但是，倘若没有人去积极主动地研究并利用环境，又何来成功？

任何一种成功都扎根于辛勤的耕耘，外加合理正确地利用自己的精力。成功还需要我们的坚持，不断就自己所坚持的目标去思考。成功就好像是一朵花儿，总是在一瞬间绽放，但又有谁会知道，这美丽的绽放是长时间的努力付出以及之前的一切准备工作所产生的结果呢？我们所能看到的只是成功，而成功背后所隐藏的准备过程，以及通往成功所必需的无数的思考过程，都是我们无法看到的。

不努力、不拼搏的人将一无所获。

6月27日

要想获得更大的成功，就必须摆脱焦虑、仓促和急躁。

沿着一条既定的道路不断向前走下去，一定会到达路的另一端。但是，如果我们总是走到岔路上，或者总是走回头路，那么，我们哪里都去不了，之前的路也白走了，成功依然离我们很遥远。

努力，努力，再努力！这便是成功的关键。正如一句古老而简单的谚语所说的那样：“如果第一次不成功，就再试一次。”

所有人成功的秘诀都是“去实践”，所有富有智慧的老师的建议也是“去实践”，停止做事情也就是不再去利用有限的生命；做事情就意味着努力，意味着对生命的“使用”。

要善于储存自己的精力，将有限的、逐渐减少的精力转化为一种深层的、不易察觉的，但却具有建设性的力量。

6月28日

沉默的、冷静的人所取得的成功，要比吵闹不安的人取得的成功更为长久。

当一个人将铜币兑换成银币，又将银币兑换成金币的时候，他并没有任何损失，他只不过是将体积大的货币兑换成了体积虽小但价值更高的货币而已。因此，当我们由匆忙转为从容，再由从容转为镇静时，我们并没有放弃自己的努力，只不过是将零散的、低效的力量积攒起来，在遇到事情的时候能够更有效率地发挥力量。

然而，在刚开始的时候，最基本的努力还是有必要的，因为只有通过最基本的努力才能获得更高级的形式。幼儿要先学会爬，才能学会走，只有经过牙牙学语才能具备语言能力，只有先学会说话才能去写作。人类刚来到世上的时候是那么弱小，而离开时却带着积累一生的能力，但是人的一生从开始到结束无一不是靠自己的努力在不断进步，在一直向前走。

性格决定人生。

6月29日

用来惩罚我们的法则同时也是拯救我们的法则。

处于无知状态的人类往往会自我毁灭。这种毁灭其实是出于对人类的热爱，虽然有时候令人心痛，但却永远保护着人类。我们每遭受一次苦难，离永恒的智慧就近一步；我们所获得的每一次享受都告诉我们大自然的法则是多么完美，当我们逐渐接近自己与生俱来的智慧时，会感到一种莫大的喜悦。我们在学习中不断进步，我们咬牙坚持才能达到一定程度。如果我们心中充满了爱的芬芳与甜美，周围的人都能感觉到爱的法则所带来的美好；如果我们获得了智慧，同时也就

获得了平静。我们无法改变事物的客观规律，因为那是至高无上的法则，但我们可以改变自己，让自己不断领会完美，让自己变得越来越强大。

希望完美的事物出现缺憾的人，是愚蠢的人；努力让不完美的事物变得完美的人，才是最有智慧的人。

6月30日

宇宙的预言家从不为任何事物的固有规律而感到遗憾。

宇宙的预言家总是将宇宙视为一个完美的整体，而不是几个凌乱不堪的部分。伟大的思想导师都是永远快乐、平静的人。

我为那些被邪恶的欲望迷惑的人而悲恸：“爱，请赐予我力量，我要让一切重新来过，让一切都满足我心中的欲望。”

这些是酒色之徒的愿望，是无止境地贪图享受安乐却不想受到任何惩戒的愿望，正是这些人将宇宙看作“一场注定的悲剧”，他们希望这个世界屈服于他们的个人意志和欲望，他们所希望的不是规律，而是混乱。而智者则让自己的意志和欲望服从于宇宙的秩序，他们认为宇宙是完美的，是无限广大的。

感受到宇宙的完美，是一件幸事；了解到宇宙的完美，则可获得巨大的喜悦。

❼月卷　运用智慧是最高形式的技巧

7月1日

给人以智慧是一切哲学的目的。

一个人，不论他的身份、地位如何，只要他找到了真正的自我，也就找到了真理。只有通过利用目前的环境不断锻炼自己，他才会变得更加强壮、更加有智慧，他才能最终找到真理。对回报的一味追求也好，对惩罚的极端恐惧也罢，永远放下这一切吧，请愉快真诚地服务于自己的职责，做好自己应做的一切事情。忘掉自己和自己那毫无价值的个人欲望，做一个强大、纯洁的人，过独立自主的生活，你一定会找到无穷的智慧、耐心与力量。“人类至今尚未发现不需承担职责、不需要理想的情形”，你的一切美丽和幸福都属于你自己，与旁人无关。你认为自己贫穷吗？实际上，你贫穷是因为你没有能战胜贫穷的力量！你在忍受各种痛苦吗？那么请告诉我，焦虑能让你消除痛苦吗？如果你能够正确对待邪恶，那么，你会发现邪恶根本就不存在，一切邪恶也都将消失。

花瓶摔碎了，你的眼泪能将它复原吗？

7月2日

谦和温顺的力量！

能够征服他人的人固然是强者，但是能够用谦和温顺征服自己的人才是真正的强者。用武力征服他人的人，最终会被他人以同样的方

式征服，而用谦和温顺征服了自我的人，永远不会被打倒，因为人永远无法战胜纯洁的事物。谦和温顺的人虽败犹荣，苏格拉底虽被处死，但他在人们心中的地位却更高了；被施以石刑的斯蒂芬面对向自己袭来的石块毫不躲闪，他用自己的方式公然藐视伤害。“真金不怕火炼”，人们永远无法毁灭真实的事物，只有不真实的事物才会遭到毁灭。如果我们发现自己内心的一切都是真实的、持久的、不变的、永恒的，那么，我们就会进入这种真实的境界，也就具备了谦和温顺的力量。纵使一切黑暗的力量将再度向我们发难，但终会因奈何不得我们而离去。

谦和温顺是一种宝贵的特质，因此它才会具有如此强大的力量。

7月3日

战胜了自己的人将明了一切。

如果你肯去剖析，一层层地追问，将邪恶的思想逐一找到并剔除，那么，你就能到达心灵的最深处。将心灵清理干净，你将拥有真正的生活，你将了解生活的全部，你将找到生命的本源，看到事物的本质。你将不再为自己、为其他人、为这个世界而焦虑，因为你十分清楚，这一切原本就是大自然伟大法则的体现。温和平静能够遮挡一切，倘若你拥有了它，你会在别人咒骂时祈福，在别人憎恨时去爱，在别人谴责时去原谅，在别人抗争时屈服，在别人争夺时放弃，在别人得到时失去。别人貌似坚强的时候实际上却很软弱，你看似软弱的时候却很坚强。没错！你的力量是永恒的。

只有永远温和的人才能得到真理。

▌ 7月4日

行得端、走得正的人，何惧之有？

正直的人是不可战胜的人，任何敌人都无法打败他或将他征服。他的正直是最好的保护伞，他拥有正直，足矣。正如邪恶永远不会战胜正义，正直的人永远不会被不正直的人拉下水，诽谤、憎恨、嫉妒，永远无法接近他，也不会给他带来任何痛苦。那些企图伤害他的人无疑是自取其辱，最终只能灰头土脸地离开。

正直的人是光明正大的人，做事从不偷偷摸摸，也没有任何不可告人的欲望和想法，因此他无愧于人，也毫不畏惧。他的步伐是坚定的，他的腰杆是挺直的，他的言辞是直截了当、毫不含糊的，他从不害怕与任何人的目光交锋。一个从不欺骗别人的人，又有什么不敢面对的呢？

只要你不再做错事，从此就不会再被误解；只要你不再欺骗别人，从此就不会再被欺骗。

▌ 7月5日

宇宙之所以永恒，是因为它充满了爱。

富有智慧的人将整个宇宙和宇宙中的一切看作爱的法则的体现，在他们看来，爱蕴藏在所有静止和活动的事物当中，它是一种能够改变一切、保护一切、支持一切的完美力量。对他们来说，爱不仅仅是生命的规则，还是生命的法则，甚至是生命本身。正因为他们深知这一点，所以，他们的生活以爱为原则，而不是以个人为原则。他们遵守并实践最高的法则——爱，因此，他们拥有了爱的神奇力量，他们

都是命运的主人，他们是自由的。爱是完美的和谐，是纯洁的喜悦，因此，爱没有丝毫的痛苦。不要去想也不要去做有悖于爱的原则的事情，我们将会摆脱一切烦恼。

爱是唯一永恒的力量。

7月6日

懂得了爱，便知道了这个世界上并没有能带来伤害的力量。

如果一个人懂得爱，体会过爱带给他的永恒的喜悦，他的心中也一定会充满爱。不断奉献爱的人永远不会被抛弃，永远不会陷入窘境或困境，因为爱（并非个人的爱）是知识、是力量。懂得如何去爱的人，一定懂得如何战胜困难，懂得如何将困难转变为成功，懂得如何让一切事情、一切环境变得更加美好温馨。

自控是爱的最佳方式，我们要不断在自控的道路上塑造自己的品格。我们一旦懂得了什么是爱，就会拥有平静的力量，因为“完美的爱会让我们抛弃一切恐惧”。

完美的爱因没有伤害而完美，让心灵抛弃一切伤害和伤害的意念，你会得到整个世界的保护。

7月7日

自我启示赋予我们完美的自由。

完美的自由是指一个人不仅能够控制好自己内心的力量，同时也能控制好一切外部环境。一个人可以选择低等的生活，忽视高等的生

活，但是低等的事物永远不可能战胜高等的事物，这便是自由的秘密。就让我们选择高等的事物，抛弃低等的事物吧！就让我们做征服者吧！这样，我们就能实现完美的自由。

让欲望掌握了主动权，你就会成为奴隶；你征服了自己，便会获得自由。自我的奴隶热爱自己的枷锁，它生怕挣脱枷锁后自己会失去什么，因此，这样的人是自己打败了自己，自己奴役了自己。

穿过知识的大门，就进入了完美自由的国度。

7月8日

从自我中解放的人是自由的人。

来自外部的一切压迫只是一个表象而已，其真正反映出的则是内心的压迫。受压迫的人多少年来一直在为自由而呼号，纵使人类制定再多的法规，也无法将真正的自由带给每一个人。只有自己才能给自己自由；只有服从刻在自己心底的完美法则，才能获得自由。我们要依靠内心的自由，只有这样，世界才不会再因压迫的阴影而陷入黑暗。就让我们停止压迫自己、停止压迫自己的兄弟姐妹吧！人们都在为获得外在的自由而努力，却始终认为通过内在的努力去解放自己、获得自由是不可能的事情。因此，我们总是在追求外在的虚幻的自由，却忽略了内在的根本的自由。当我们不再情愿做情欲、错误的奴隶时，一切外在形式的束缚与压迫也将不复存在。

自由属于真正自由的人！

7月9日

真理、美丽、伟大的东西，都如同孩子一般富有朝气和活力。

伟大的人永远都是品行端正的人，永远都是简单率真的人。他内在的美好是取之不尽的资源，是他生活的依据。他在内心深处同逝去的伟人们密切交流，他在那里同不可战胜的人生活在一起，他不断受到激励。

想要成为伟大的人，先要懂得如何做一个品行端正的人。因此，从不刻意追求伟大的人反倒会成为了不起的人。如果一味地追求伟大，我们很可能最终成为一介凡夫；如果我们没有任何目的，反倒是了不起的。欲望太过强烈的人，只能表现出他的狭隘、空虚和过分炫耀；而情愿从人们的视野中消失，从不自我抬高，这正是一个人伟大之处的最好证明。只有渺小的人才追求、热爱权力，伟大的人物从不争权夺力，正因为如此，他们才会在到一定年龄时拥有一定的权力。

保持你率真的自我，力求更好的自我，放弃自私的自我，哦，你是好样的！

7月10日

完美、高贵的品质，是世界上最美妙的事物。

你要学会明白一件事情——人类的心灵是美好的。你要用爱的原则来生活，爱所有的人，眼中没有邪恶，不相信世上的邪恶。你的言语少而精，每一个行为都充满力量，你的每一句话都将成为格言、戒律。你纯洁的思想、你无私的行为虽然是无形的，但却是最好的道德训诫，它们将世世代代延续下去，将会激励芸芸众生和数不清的灵魂。

对于牺牲自己所有而选择“真善美”的人来说，这种牺牲是一种完整的获得，这些人也将成为完美的人。

“真善美”是最好的见证，因此，伟大的灵魂永远是人类的思想导师。

▍ 7月11日

每一个大自然的法则在精神上都有相对应的部分。

人的某一个想法其实就是落在思想土壤中的一粒种子。它会发芽、生长，直至完成整个生长过程，并开出行为的花朵。这朵行为的花朵可能是好的，也可能是坏的；可能是富有智慧的，也可能是愚蠢的——究竟怎样取决于种子的性质。这个想法最终又会播撒到其他人的思想中去。老师就是播种思想的人，是精神的耕耘者，而那些勤于自我教育的人就好比是在自有土地上辛勤耕作的农夫，他们都是富有智慧的人。思想的生长过程就如同植物的生长过程，播种必须按照季节进行，要让种子发芽并长成一株挺拔的知识之树或开出智慧之花，需要一定的时间。

我们所看到的一切（人的外在）反映着我们所看不到的一切（人的内心）。

▍ 7月12日

人的精力应当以积极的方式被运用到正途上去，不仅如此，我们还需要认真控制和保存自己的精力。

曾有一位伟大的思想导师说过：“保持高度清醒。”这个建议言简意赅，说出了源源不断的精力对于一个人最终达成目的的必要性。

不管对于销售人员还是对于追求真理的人来讲，这个建议都具有同样重要的意义。“永恒的活力须以自由为代价。”但是一旦达到了终极目标，自由也就会随之而来。这位导师还说过：“如果一个人有什么事情要做的话，那就让他立刻去做，让他带着最饱满的精力去做。”这条建议蕴藏着的智慧就是，行动就是创造力，正确的行动会带来个人的提高和进步。要想得到更充沛的精力，我们必须在最大程度上发挥我们已经获得的能力。我们只有不断付出，只有让自己不断参与到一些任务中，才能获得力量与自由。

吵闹与仓促行事只是在浪费精力。

7月13日

不要自欺欺人地认为，虚张声势就能拥有力量。

越是宁静的地方，越是蕴藏着力量，毫无疑问镇静是一个人有力量、有素养、有耐心、有原则的表现。镇静的人知道自己该做什么，知道自己该怎么做，他的语言少而精，他就像一台高效的机器，计划周密、工作认真。他知道自己任重而道远，所以目光直指目标。他能够化敌为友，将困难变成有利条件，因为他已经认真研究过“同敌人狭路相逢时如何与对方达成共识”。他就像一个充满智慧的将军，能够提前想到一切情况，实际上，他从不打无准备之仗。通过对各种原因的分析思考，通过理性的判断，他已经初步掌握了一切可能发生的情况。他从不惊慌失措，也不会手忙脚乱，他总是保持着坚定的信心，始终坚持着自己的立场。

响水不沸，沸水不响。

7月14日

精力集中是进入“真善美”境界的必要条件。

镇静与懒惰、倦怠有着本质差别，它是精力集中的最高表现形式，隐藏在镇静背后的，其实也就是一个人高度集中的精力。一个处于愤怒或兴奋状态的人往往无法集中精力，处在这种状态下的人，思想是毫无力度、毫无分量的。那种大惊小怪、动不动就发火、脾气暴躁的人是没有任何影响力的，这种人令人反感，不招人喜欢。他也许并不能理解，为什么“好相处的邻居”能够获得成功，追随者众多，而他虽然匆匆忙忙、忧心忡忡（他将这一点误认为是在努力奋斗），却总是陷入无端的麻烦中，总是磕磕绊绊，总是不被人接受。他的邻居虽然不如他和善，却更加冷静，做事更讲究方法，效率更高，更具技巧性，内涵更深，更有男子气概。这便是他的邻居能够成功、具有影响力的原因——能控制、利用自己的精力，而有的人却将自己的精力挥霍一空。

没有精力便意味着没有能力。

7月15日

花钱大手大脚的人永远不会富裕，这样的人即便生在一个富裕的家庭，也会很快就一贫如洗。

要想从一个穷人变成富人，就必须从最基本的事情做起。绝不能指望也不能去尝试通过一些手段立刻富足。最基本的事情通常数量很多，范围很广，从最基本的事情做起通常也是最安全的一种方法，因为底部就是最基础的，一切都在底部之上。许多年轻商人处境不利，很明显是由于他们采用了急功近利的做法，并且愚蠢地认为这样是取得成功的必要手段，他们这样做只是自欺欺人，迟早都会走向失败。

在任何一个领域，脚踏实地地从基础做起要比大做广告、大肆吹捧自己更容易获得成功。

勤俭与谨慎是实现富裕的途径。

7月16日

在虚荣心的支配下，追求衣着华丽与奢侈是一种罪过，身具美德之人应竭力避免。

过度的衣着华丽、珠光宝气只能说明一个人的粗俗与空虚。谦虚而有文化的人在衣着上也会表现得得体且与自己的身份相称，他们在花钱方面也很有智慧，会将余下的钱用在提高自己的文化修养和培养自己的美德等方面。对于他们来说，教育和进步要比浮夸的行头更为重要，因此，他们鼓励自己在文学、艺术、科学等方面发展。一个人是否真正优秀表现在他的思想和行为上，过分惹眼的外表、装束不仅不会为一个人的美德与才智加分，反而会降低美德所特有的吸引力。

穿着与生活的其他方面相同，都是越简朴越好。

7月17日

损失的金钱或许能够挣回来，失去的健康或许能够恢复，但浪费的时间却是无论如何也找不回的。

一早起来就开始思考、做计划的人会对接下来的事有个权衡、考虑、预测，这样的人往往会比那些在床上一直待到早饭时间才起床的人在专业领域中的表现更突出，并率先取得成功。事实证明，早饭前用一小时思考或做计划具有相当大的价值，它会让一个人的努力更加富有成效，让一个人的头脑更加冷静、思路更加清晰，让一个人的精

力更加集中。“一日之计在于晨”，早晨6点钟到8点钟是效率最高的时候。从长远来看，同等条件下的两个人中，那个从6点钟就开始工作的人要比一直睡到8点钟的人占有更大的优势。

一天的时间对于任何人来说都是相等的，从不会为谁延长。

7月18日

运用智慧是最高形式的技巧。

做事情，哪怕是再小的事情，正确的方式只有一种，而错误的方式却有千万种。把事情做好的技巧其实就是要找到正确的做事方式，然后坚持下去。效率低下的人总是带着迷惑徘徊在各种不正确的方式之间，这种人固执己见，就算告诉他们正确的做法，他们也不会采纳。他们之所以会这样做，在某些情况下，是出于他们的无知。他们总认为自己知道的就是最好的，这种骄傲自满的情绪已经无法再让他们取得丝毫的进步，就算是在很简单的扫地、擦玻璃这类事情上也同样如此。在生活中，做事没头脑、没效率的现象几乎无处不在，这个世界上也有许多普通的人，但是，仍然有许多人是善于思考、工作称职的，他们都是有用的人。任何一个雇主都明白，找到技术精良的工人是一件多么不容易的事情，一个优秀的工人，不论是运用他的工具，还是运用他的大脑，不论是说话，还是思考，都知道该如何去做。

善于思考、能集中注意力的人才能获得技能。

7月19日

世界上没有廉价的“富裕生活”。

欺骗与谎言如同肥皂泡，虽然美丽却不长久，所以，不诚实的人永远不会富裕。为了获取钱财，他们或许会采用急功近利的方式，但是，这样做无异于杀鸡取卵，他们很快就会一败涂地。没有谁能够通过欺骗真正拥有什么，欺骗也从未让我们真正得到过什么。欺骗或许会在一段时间内让人们侥幸得到什么，但这一切迟早都得连本带利还回去。但是，从广义的角度来讲，欺骗并不一定仅仅是指那些骗子的做法，一切试图用少量劳动来换取大量金钱的行为都具有欺骗性——不论这种行为是蓄意的还是不经意的。其实，那些处心积虑计划如何不费力气就能得到金钱的人和盗贼、骗子并无两样，在这种指导思想下，这些人迟早会失去一切。

富裕的生活是我们用辛勤的劳动与道德力量换来的。

7月20日

真正正直的人不用说自己诚实，他所做的每一件事都有可以证明他诚实的痕迹。

一个人要想完整而强壮，就必须在各个方面做到正直诚实，同时，这种品质还必须渗透到生活的方方面面。这种正直的品质必须是持久的，能够让一个人抵挡住各种诱惑，不屈服于任何不良欲望。人一旦在小事情上失去了原则，在大事情上也必然会遭遇失败。如果一个人苦于压力而让步妥协，不论当时的情况多么迫不得已，或者这种牺牲看起来多么微不足道，他正直的外壳仍然能够被揭下，他会失去抵御能力，彻底沦为邪恶的奴隶。

不论雇主在场或不在场，都能够以认真、勤奋的态度对待工作的人，绝不会长期处于一个很低的职位。这种对工作的敬业精神与正直的品格也会在其他方面反映出来，这样的人很快便会步入富裕之人的行列。

正直的人就如同一棵根深叶茂的大树，能够源源不断地汲取地下的水，能够抵御狂风骤雨的侵袭。

7月21日

无知的人总认为欺骗是实现富裕的捷径。

诚实是通往成功最可靠的途径。不诚实的人迟早有一天会为自己的所作所为后悔，并因此而饱受煎熬，但是，诚实的人却从来不会因为自己诚实而感到后悔。即使当一个诚实的人因缺乏其他品质而失败时，这种失败也不会是致命的，因为他或许只是缺乏其他的成功因素，比如说精力或条理性；而不诚实则是导致一个人失败的致命要点。诚实的人从来都体会不到不诚实的人的那种伤心痛苦，因为他总是为自己从未欺骗过他人而感到开心。即使是在生命中最暗淡无光的时刻，他也能通过良心的清白而找到慰藉。

不诚实的人最致命的弱点是目光短浅。

7月22日

强大的人的意图是十分明显的，强烈的意图往往是成功的动力。

不可战胜的精神不失为一道坚实的防护盾，但是，它只保护那些完美正直、人品无懈可击的人。这样的人从未违背过任何道德原则，

即使是在最微不足道的事情上也是如此，这样的人经得起一切冷嘲热讽、诽谤、恶语的攻击。“千里之堤，溃于蚁穴”，只要有一处薄弱环节便会导致全盘失败，只要弱点被击中，整个人便会乱了方寸，最终沦为邪恶手中的棍棒。就好比阿喀琉斯（希腊神话人物，出生后被其母倒提着在冥河水中浸过，除未浸过水的脚后跟之外，其他身体部位刀枪不入）的脚后跟，一旦被箭射中，就全完了。真正的、完美的正直是一道防线，它能抵御一切攻击与伤害，拥有了它的人便拥有了无畏的勇气，也能够应对一切敌对力量和迫害。只有满怀欣喜地接受并严格遵守崇高的道德原则才能获得思想的力量和心灵的宁静，而这种力量与宁静是任何天赋、才智、敏锐的头脑所无法给予的。

道德的力量是最强大的力量。

7月23日

判断一个人是否有同情心要看他是否能立刻行动起来，而不是看他是否多愁善感。

我们不能将同情心与无病呻吟、多愁善感相混淆，多愁善感就像一朵美丽的无根之花，短暂而易逝，既无法结出果实，也不会收获种子。用歇斯底里的方式将自己的痛苦释放出来，也不是有同情心的表现。用突如其来的暴力手段来泄愤、对其他人做出残暴和不公正的行为表示抗议，绝不能表明这个人具有同情心。如果一个人对他的家人很残酷，打骂自己的妻儿，或视家中的每个人为自己的奴隶，或者对邻居冷嘲热讽，带给他们痛苦和伤害，那么，无论这个人在公众面前装得多么富有同情心，多么关心那些遥不可及的受苦受难的人，都是虚伪的，是一个十足的伪君子！他义愤填膺地痛斥自己周围不公正的、冷酷无情的现象时，他的嘴脸又是多么虚假、多么令人作呕！

同情心是一种深埋在心底的不易察觉的情感，这种柔软的情感能够让人时刻处于忘我的境地。

7月24日

缺乏同情心会导致自私，同情心会让人因怜悯而生爱。

同情心能让我们走进所有人的心中，我们在精神上可以与他们相结合，他们遭罪我们痛，他们开心我们笑。当他们遭人歧视和迫害时，我们的精神状态也降到了低谷，并能够深深体会他们所受的屈辱与压力。具有同情心的人永远不可能玩世不恭或怨天尤人，也永远不会对他的同乡们做出残忍之事，因为他那颗悲天悯人之心永远无法停止感受别人的痛。

但是，如果一个人想要让同情心达到一个成熟的境界，必须具备一颗宽厚博爱的心，以及经历苦难的洗礼，只有这样，他才能深刻理解痛苦的滋味。这种同情心本质上源于一种共鸣，所以，自以为是、做事情欠考虑、自私自利的人，其内心早已枯竭，同情心又从何而来？

从最根本的意义上来讲，具有同情心是指能够设身处地地为他人着想。

7月25日

温和儒雅是一个人有文化、有品位的最佳证明。

我们要对贪婪、小气、嫉妒、眼红、怀疑保持谨慎，一旦我们有了这些表现，生活中美好的一切都会被它们掠夺，它们在夺走我们良好的个性和幸福的同时，还会夺走我们物质上的财富。让我们拥有一

颗自由的心和一双乐于助人的手吧，要对他人慷慨，要信任他人。我们不仅要常常带着愉快的心情将自己所拥有的奉献出来，还要允许自己的朋友或同伴自由地思考、自由地表现。让我们因此而获得荣耀，丰富我们的生活，财富会成为我们的朋友和客人，轻轻地叩响我们的房门。

温和是一种可贵的性情。

7月26日

一个真正温和的人，其一切行为都是慎重而充满善意的，这样的人不论是什么血统，都会受到人们的爱戴。

一个靠温和的性格让自己得到完善的人从不与人争吵，也不会在言辞上还以颜色。他不会理会他人的恶语攻击，只会用温婉的言辞答复对方，达到以柔克刚的效果。温和是智慧的伴侣，智慧之人能够克制心中的一切怒火，所以，他深知如何克制心中的怒火。绅士们往往不会因外界的打扰与喧闹而感到烦恼，那些不善于自控的人却常常因此而苦不堪言。当其他人作茧自缚，将时间浪费在无谓的紧张、压力上时，绅士们却是那么泰然自若。在生活的战场上，镇静与沉着是取胜的重要因素。

争论只能触及事物的表面，而同情则能深入核心部分。

7月27日

伪造的东西毫无价值，不论是人，还是古玩。

保持真实的自己是最重要的，我们绝不能以虚假的一面示人，不能装出贤德的样子来，不能假装自己很优秀，也不能戴着假面具生

活。伪君子认为自己能够蒙住这个世界的眼睛，逃脱这个世界永恒的法则，然而，在这个世上他只能够蒙骗得了一个人，这个人就是他自己，他无法逃脱这个世界正义的惩罚。有句老话叫“多行不义必自毙”，但我想，一个总是虚情假意的人虽不是什么大奸大恶的人，但也很难长久相处。因为这样的人总让人感觉真正的他并不在这里，在这里的只是一个躯壳。

心灵美好的人是别人效仿的榜样，他已经超越了自身形象，成为真诚、力量、原则的象征。

7月28日

罪恶只是一种体验，并不具备力量。

当我们获得全新的、美好的体验时，当我们的意识领域被一些美好的东西占据时，罪恶这种令人痛苦的体验便会消失。那么，全新的、美好的体验又是什么呢？让我来告诉你，它们是多种多样的，比如说体会到摆脱罪恶的快乐，不再后悔的快乐，摆脱一切诱惑的折磨所带来的快乐，将先前的痛苦转变为快乐那种难以忘却的快乐，不为其他人的伤害所动的快乐，富有耐心和恬静的个性带来的快乐，在任何环境下安然若素的快乐，不再怀疑、焦虑、恐惧的快乐，放下一切憎恶、嫉妒、敌意的快乐。

罪恶是无知的结果，正因为如此，它才会在知识的光芒中悄然退却。

7月29日

生活中奉行“真善美”的地方总是充满喜悦。

拥有无上的美德就意味着拥有无上的幸福。美好的幸福会降临在那些拥有美好的品德的人身上，他们是仁慈的人、心地纯洁的人、平静的人。美德是多种多样的，只有美德才能带给我们幸福。具有高尚美德的人，绝不可能不快乐。我们要从迷恋自我的恶习中而不是从自我牺牲的品质中去寻找、挖掘不快乐的根源。一个拥有美德的人或许并不很快乐，如果是这样的话，他所拥有的美德必然不是高尚的美德。人类的美德其实与自我是紧紧纠缠在一起的，因此，具备一定美德的人必然也会有忧愁。我们要净化一切沾染了恶习的美德，消除一切悲伤，方可获得完美的美德与完美的幸福。

真理永远是向上的，也是不断超越的。

7月30日

有骚动的地方就没有平静，有平静的地方就没有骚动。

人类总在寻找平静，却不愿放弃情欲。他们心里紧张与不安，却不断祈祷天堂的安宁。这便是无知，是最根本的精神无知。一个人的心中无法同时容纳憎恨与热爱、斗争与和平， 人们一旦接受了谁，便视其为尊贵的客人，其他人就通通成了不受欢迎的陌生人。鄙视他人的人必然会遭到他人的鄙视，和别人唱反调的人必然也会遭到他人的反对。所以，人与人之间是疏远的，我们大可不必为此感到吃惊与难过，我们应当明白，挑起争斗的人绝不会收获平静。

我们将在征服自我的道路上获得完美的平静。

7月31日

愿世人皆知，你的错误无法挽回另一个人的错误；愿世人皆知，不可用你的错误去阻止另一个人犯错。

憎恨只能增加邪恶，只有“真善美”才能够消除邪恶，净化我们的心灵和行为。愿世人皆知这一道理，从此禁止一切诽谤。

愿世人皆知，罪恶之人必招来忧患，怀有憎恨之心的人将颗粒无收，只会哭泣、饥饿、失眠、不安。他们将成为软弱之人，他们的眼中将满是忧愁——愿世人皆知这一切。

如果我们都明白爱能征服一切，我们将不再憎恨，并永远生活在爱中，但前提是，我们能明白爱能征服一切。

❽月卷　自我等同于错误

8月1日

让我们战胜自我、战胜这个世界吧！摒弃自私的自我，这是通往完美世界的唯一通道。

“善意给人以智慧”，只有完全征服了自我、对每个人都心怀善意，你才会拥有智慧，才能够具备识别真伪的能力。因此，至高无上的人都是智者，都是看问题透彻的人，都是了解什么是永恒的人。具有最高智慧的人永远是温和的、有耐心的、富有同情心的，他们谈吐优雅，懂得自控，投入而忘我，给人以情感支持。我们要去寻找这样的人，与之多交往，因为他们代表着最高智慧，他们已经实现了完美，他们与永恒同在。所有在精神上觉悟的人早已理解宇宙的真谛所在，他们可以抹去一切表象，打破所有不真实与虚幻。

让生活以爱的伟大法则为核心，你便会拥有安定、和谐与平静。

8月2日

领悟到无限与永恒的真谛，人们便能超越时间而存在。

控制好自己，不要去参与任何邪恶的、不和谐的事情，不要对不良的事物执迷不悟，不要对好的事物不理不睬。坚持不懈地遵从内心的平静，就能够看到事物的本质与核心，就能够亲身体验永恒与无限的法则，而这个法则对于那些仅仅能够感觉到却无力洞察的人而言，

一直是一个不解之谜。只有意识到这个法则，我们的灵魂才能获得平静，所以说，只有认识到这一切的人才是真正的智者。这种智慧并非来自书本知识，而是来自一个人宽广的心胸和完美的人性。有一个伟大的法则需要我们无条件服从，这个法则统一了整个宇宙中的一切法则，世间万物千变万化，但全都跳不出这个法则。这是一个永恒的真理，在它面前，世上万物和一切问题都将烟消云散，迎刃而解。

认识到这一法则和真理，就认识到什么是无限，也将会与永恒同在。

8月3日

要将自己的一切建立在不朽的精神王国之上。

进入真正自由的状态并不是指理论上或者情绪上的进入，而是一种不断追求自我净化的结果。当精神超越了肉体时，当渴望与欲望被彻底净化与征服时，当我们的情绪稳定而冷静时，当我们不再身心不定时，当我们懂得了什么叫安然若素时，我们的意识形态才会与永恒、无限相通，也只有到了这个时候，我们才能获得高深的智慧并拥有孩子般单纯的平静。

生活中黑暗的部分以及各种繁杂的问题不断消耗着人们的精力，让人们一天天变老，最终逝去，而他们身后的问题却尚未得到解决。之所以会这样，是因为他们始终无法从自我的阴影中走出来，仍旧太过迷恋那些有限的、短暂易逝的事物。

竭力拯救世俗的身体，只能使我们丧失更伟大的真理赋予我们的生命；紧紧抓着身外之物不放，就无法进入永恒之门。

▌ 8月4日

自我等同于错误。

错误的泥潭永远是黑暗的、复杂的、深不可测的，而真理的光辉却是如此朴素而永恒。热爱自我的人永远看不到真理，寻求自我的、个人的快乐只能让人失去更深刻、更纯洁、更长久的幸福。苏格兰哲学家卡莱尔曾说过，“人类拥有高于快乐的精神，因此，在没有个人快乐的情形下，人类安然无恙，不仅如此，还会获得真正的幸福……不要热爱寻欢作乐之事，而是要不断探求自我。这才是永恒的，才是能够解决一切冲突、矛盾的途径，它对我们每一个人都能起到作用，它就蕴藏在我们的心里”。

屈服于自我、无法摆脱大部分世人所迷恋的个人享受、始终执迷不悟的人，将陷入一张错误与愚蠢织就的网，永远无法明了世上最简单的道理，最终只能带着迷惑离开人世。

在无限永恒中找到安定。

▌ 8月5日

真实的自我中有不变的法则。

如果一个人能够放弃自己的色欲、错误、偏执与歧视，那么，他便了解了自我。如果一个人为了拥有已知的美好而消灭了自我，与此同时他也会消除对未知的恐惧。如果他能够放弃贪生怕死的念头，那么，他必然能够体会到生命的最高境界，这种境界是一座连接生与死的桥梁，这座桥梁是永不腐朽的。如果一个人能放弃一切，那么他便会得到一切，会在无限的宇宙中平静而安定。

只有从自我中彻底解放出来的人，只有不屑于生死的人，才最适合进入永恒的世界；只有那些不再相信自我、深知自我总有一天将湮灭的人，才会去信任这个伟大的法则和至高无上的“真善美”，才有可能获得永不消失的快乐。

只要交出自我，一切困难将迎刃而解。

8月6日

没有自私也就不会有遗憾、不满与后悔。

博爱的精神带给人们完美和全面的生活，它是人类与生俱来的权利，是这个地球上有知识的人所追求的至高无上的目标。

当我们面临考验与诱惑时，该怎么办呢？许多自诩获得真理的人都无法抑制悲伤、排遣失望、拒绝激情，甚至经不起一点小小的考验。真理若失去其不变性，就什么都不是了。同样的道理，如果一个人以真理为立足点，他就应当坚定不移地奉行美德，他就应当上升到一定的高度，逾越内心的骚动与各种情绪，不再被易变的自我影响。

人类制定了各种经不起考验的信条，并称之为“真理”，然而真正的真理却是无法被任何人制定的，是不可磨灭的，只有非凡之人才能领悟。只有经过实践才能体会到真理，只有纯洁无瑕的心灵和完美的生活才能诠释真理。

只有耐心冷静的人、在任何情况下都能谅解他人的人才能诠释真理。

8月7日

释放心灵的美德，谦卑而执着地寻求真理。

雄辩的言辞与丰富的学识永远都不能证明真理，如果人类无法在不变的耐心、无限的宽容、包容一切的同情中感受到真理，那么，恐怕再没有任何事物可以证明真理的存在了。让容易骚动的人在很多温和的人中间或在他们独处时保持镇静与耐心并不难，以谦逊温和的态度对待一个冷酷、蛮横的人，让他保持文雅与和善也是一件十分容易的事情。但是，只有那些面对任何考验、在一切逆境中都能够保持冷静与耐心、驯服与温和的人，才是真正拥有无瑕的真理的人。之所以会这样，是因为如此崇高的美德只属于明智的人，只体现在拥有最高智慧的人身上，只属于那些停止了骚动、克服了寻求自我的天性、认识到宇宙间永恒法则并与之和谐相处的人。

有一个法则叫爱的法则，这个法则包含一切法则，它是宇宙间一切法则的基础。

8月8日

拥有爱的法则，并且在意识形态上与之保持一致，你就会变得无懈可击、不可战胜。

正因为人类灵魂很难认识到这个法则，人们才会出生、遭受苦难、死亡，如此循环，周而复始。但是，只要人类认识到这一法则，一切痛苦就会停止，一切自我就会消失，肉体的生与死将不复存在，因为人的精神和意识是永恒的。

这是一个绝对不存在自我的法则，它的最高形式表现为奉献。如果得到净化的心灵认识到了真理，就会受到召唤去实现最终的，也就是最伟大的阶段——牺牲。正因为有了这种牺牲精神，最底层的、最

弱小的人才能够同样获得精神上的解放，才能被视为有资格服务于全人类的人。

只有爱的精神才能带给人类富足，才值得人类去顶礼膜拜。

8月9日

真理的力量是无限的。

所有智者身上所发出的光辉都是相似的——他们展现了最深沉的低调、最崇高的无私。他们放弃了一切，甚至自我，因此，他们的一切行为都因丝毫未沾染上自我的污点而完美、经得起考验。他们只是奉献，从不索取；他们履行自己的职责，从不为过去感到遗憾，也从不幻想未来，更没有期盼过回报。

当农民打理好土地，播下种子，便会知道，自己已经做了力所能及的事情，接下来，他就只能“信任”老天爷了。他必须耐心地等待收获之日的到来，因为他个人的力量影响不了最后的收成。生活也是同样的道理，我们只能做一名播种者，去播种善意、纯洁、爱与和平。无须期待结果，因为我们深知一条亘古不变的法则，这条法则类似于保护资源的法则，它会在适当的时候带给我们应有的收获。

每一个智者都是通过坚持不懈、自我牺牲才达到这一境界的。

8月10日

抑制内心的骚动是踏上真理之路的第一步。

智者所获得的一切，你同样也能获得，前提是你要跟随他们的脚步，走他们走过的道路，这条道路便是自我牺牲与自我否定的道路。

真理其实很简单，它不断告诉我们，“放弃自我”“跟随我来”“我会给你平静”。纵然人们对真理的解释早已“堆积如山”，但这一切仍无法掩藏真理那不断寻求正义的核心含义。真理并不需要我们去刻意学习，即使没有书本知识，我们也能明了。虽然不断追求自我的人们会用各种各样的错误与谬论来装扮真理，但真理那简单、纯洁的本质一成不变，仍然闪耀着美丽的光芒，无私的心灵仍然能进入真理的境界。真理的实现并不需要我们去编写一套复杂的理论，也不需要去创立一套哲理，只需要我们用纯洁的内心去感受。我们只能用清白的生活建起一座真理的圣殿。

纯洁是完美的基石。

8月11日

我们只有用“完美”二字给自己定位，才有资格称自己为“衣冠楚楚的、有思想的动物”。

完美的内心世界里蕴藏着平静，智慧圣殿就坐落在那里。这里是心灵唯一的宁静的栖息地，除了这个高于一切的地方，在其他地方不能找到关于和平的知识。如果你能够在那里待上一分钟、一小时、一整天，那么，你一定能够长久地待在那里。你的一切罪过和忧愁、恐惧和焦虑都是你自己的，所以，你既可以紧紧抓着不放，也可以彻底将它们抛弃。如果你愿意，你可以继续过你的忧愁的日子；如果你愿意，你也可以获得长久的平静。没有人能让你放弃一切罪恶，能做到这一点的只有你自己。最伟大的思想导师不仅自己走在真理的道路上，而且还能够给他人指出一条光明大道，你必须靠自己走上这条大

道。你只能依靠自己的力量获得自由和平静，放弃一切束缚灵魂的东西，放弃一切破坏平静的东西。

只要放弃对自我的追求，放弃自我，平静就会属于你！

8月12日

走出罪恶与痛苦的风暴吧！

哦，让世人懂得真理的人哪！你是否已经穿过了怀疑的荒漠？经过了忧愁之火的熔炼，你是否已经得到了净化？自我是否已将真理从人们的心中消除？你是如此公正，你的思想中怎容得下丝毫谬误？

哦，教人懂得世俗之爱的人哪！你能否渡过这绝望之海？你将如何度过这痛苦的漫漫长夜？面对错误、憎恨与无尽的压力（现在已摆脱了忧愁与烦恼），你的心是否已满是同情与温柔？

哦，让世人明了平静的人哪！你是否已穿越了充满斗争的世界？你是否已经到达沉寂的彼岸？在那里，所有不安的灵魂将被释放，世人的心将因你而放弃一切斗争，留下的只有真理、爱与和平。

真理降临在每一颗平静的心中。

8月13日

让自己纯洁可爱，你将得到所有人的爱戴。

要善待你的奴仆，为他们的幸福与生活状态着想。设想一下，假如你处在他们的位置，万般无奈下去做奴仆，恐怕你也不会做到你所要求的那样。他们的灵魂是如此卑微，因此能够忘我地为主人服务、

为主人考虑的奴仆实在罕见。但是，能够忘掉自己的幸福、一心为手下着想的人，为在自己身边讨生活的人着想的人更为罕见，他们因此而更加美丽，他们的灵魂也因此而更加高贵。这样的人所获得的幸福将远多于普通人所获得的幸福，因为他们从来不会责备自己所雇用的人。一位很知名的业主雇用了许多人，但他从来没有解雇过一个人。他曾说："我与自己的工人之间一直都保持着良好的关系。如果你问我是如何赢得这种优势的，我只能说从一开始，我要求别人为我做的同样也是我要为别人做的。"

只要对他人友善，你的身边很快就会有许多朋友。

8月14日

不断让自己停留在美好的思想中，你的周围就会形成一种恬静而充满力量的氛围，所有靠近你的人都能感受到这种思想。

升起的太阳能将黑暗一扫而光，同样，一切邪恶的力量在积极的思想面前是虚弱无力的，我们的心因纯洁和忠诚而强大，一切邪恶都会从纯洁的心所发出的探究的目光中逃离。

只要是真正纯洁的地方，就会有健康、成功和力量。对于拥有健康、成功和力量的人而言，疾病、失败、灾难都无法在他这里找到落脚之处，也没有任何东西可供它们滋生。

我们的心态在很大程度上决定着我们的身体状况，科学知识已经证明了这一点。那些信奉物质主义的老年人认为人不过就是自己的身体，因此他们很快就逝去了，从此无影无踪。这种思想正在被另外一

种形式所取代，这种形式能给人以鼓舞，它告诉我们，人的精神高于肉体，身体是由思想的力量所铸就的。

邪恶在宇宙中无法存在，只能扎根在人的思想中。

8月15日

同一切不良心态断绝关系。

如果你常常生气、焦虑、嫉妒、贪婪，或抱持其他不和谐的心态，那么，你就别指望你的身体能有完美的健康，因为你的行为正在不断将疾病的种子植入你的思想中。富有智慧的人总是在很小心地避免这些心态，因为他们深知，这一切要远比排泄系统出问题或伤口感染更加危险。

如果你能够摆脱身体上的一切疼痛与不适，你的身体就会感受到一种完美的和谐。那么，为何不去调整一下自己的心态，让思想也和谐起来呢？多想一些愉快的事情，想一些奉献爱心的事情。善意好比万能的药物，让善意在你的血液中流淌，你就不需要其他任何药物了。假如你从此不再嫉妒、不再怀疑、不再焦虑、不再憎恨、不再放任你的自私想法，那么，你的消化不良、烦躁易怒、神经衰弱、关节疼痛就自然会消失。

如果你想要获得健康，就要学会和谐地工作。

8月16日

先让你的思想有条理，紧接着你的生活也会有条理。

生活就像一片海，骚动与偏见是水面下不断涌动的暗流，让海水汹涌起伏。生活中的不幸就像海上的风暴。然而，滴在海面上的一滴油却永远是平静的，不论风浪多大都无力将它掀翻，也无力阻挡它在海洋中的航程。我们的灵魂就如同这一滴油，如果让赋予我们快乐与信心的信仰来驾驭这一滴油，航程必然是安全的。它将带着你一路经历惊涛骇浪，最终到达生活的彼岸。借着灵魂的力量，我们能得到永恒的成就。因此，灵魂是至高无上的，灵魂中蕴含着统治一切的法则，灵魂寓于你的工作之中，灵魂决定着你能否完成自己的事业。灵魂就像一块基石，你要在上面站稳脚跟，你的一切成就都基于此。

在任何情况下都要紧紧跟随灵魂，永不言弃。

8月17日

让爱与无私不断充实你的心灵，你的影响力与成功将强大而持久。

以净化自己的信仰为目的，培养一种纯洁而无私的精神，同时，你也将逐渐获得长久的成功和完美的力量。

虽然你对自己的现状不满，你理想的工作并不是你现在所做的工作，但你仍然要努力认真完成好手头的一切工作。与此同时，你的心中要坚信，一定有更好的职务与更大的机会在前方等着你。所以，你要保持头脑灵活，努力寻找可能成为现实的机会，当关键时刻到来时，当新的机遇出现在你面前时，早已做好准备的你才能够一个箭步跨出去，将其紧紧抓住。这种才智与长远的目光就存在于懂得自律且条理分明的头脑之中。

不论你所从事的职业是什么，都要集中精力、全力以赴投入其中，出色地完成小任务必然会带给你完成大任务的机会。

要不断在实践中揣摩如何集中自己的精力，并把这些精力用在已知的问题上，让它们时刻发挥作用。

8月18日

内心的骚动并非力量，而是对力量的滥用，它只会导致精力的分散。

我认识这样一个年轻人，他咬牙坚持，不断克服各种逆境，战胜各种不幸。当他的朋友嘲笑他、让他放弃时，他这样回答道："用不了多久，你们就会为我的财富与成功感到惊奇。"他向人们表明，自己拥有一种悄无声息却难以抵挡的力量，正是这种力量驱使他克服无数困难，最终成为生活中的佼佼者。

如果不具备这种力量，你可以通过锻炼自己来获取，拥有力量的开端与拥有智慧的开端是相同的。虽然在此之前你一直情愿受一些毫无意义的琐碎小事摆布，但你必须主动放弃它们。喧哗恣意的狂笑、背后中伤与闲谈非议以及互相开玩笑，这一切只是在浪费精力，我们必须割舍这一切。

目标要单一，目的要合理有用，要将自己全部的精力都投入进去。

8月19日

幸福是一种内心的状态，喜悦而平静，完美而满足。

欲望得到满足后所产生的满足感是短暂而易逝的，而且接踵而至的往往是更大的有待满足的欲望——欲壑难填。欲望如同大海，它只能让我们心中不安的喧闹越来越大声，只能让人越来越贪婪，不断提高对他人的要求来满足自己，直到最后被自己设下的障碍绊倒，毁于身体上或精神上的极度痛苦中，或者倒在自我净化的烈火中忍受焚烧的煎熬。欲望是地狱的领地，一切折磨都集中在那里。放弃欲望便会获得幸福与喜悦。

“我将那些看不见的文字寄给灵魂，希望它能破译未知的文字。我等啊等，灵魂终于在我耳边低语，原来，我就是天堂，我亦是地狱。”

天堂或地狱都是我们内在的一种境界。

8月20日

沉溺于自我的人注定要失去幸福。

沉溺于自我和一切自我满足当中，就等于沉入了黑暗。只要下意识地将自我提高到一定程度，彻底否定或忘却自我，你就能进入光明。自我是盲目的、缺乏理性判断的，并不具备真正的知识，而且总是让人们陷入痛苦中。一个人的思想只有到达一定的境界，才能具备正确的感知力和公正的判断力；一个人的思想只有到达一定境界，才能获得真正的知识。

只有当你的意识形态真正进入这种境界时，才能体会幸福到底是什么。但是，只要你坚持追求自己的幸福，你就会播下不幸的种子，真正的幸福就会永远躲着你。相反，只要你在不断为他人服务的过程中忘却自我，幸福自然就会找到你，你将收获满满的喜悦。

如果你不再自私，如果你甘愿放弃自我，幸福就会来到你的身边。

8月21日

我们终将理解自己不断思考的事情，同时也必然会不断接近我们所思考的事物。

沉思默想是通往这种境界的必由之路，同时，它还是人类由世俗到完美、由错误到正确、由痛苦到平静的阶梯。每一位智者都是顺着这架梯子爬上来的，每一个（幡然悔悟的）罪人迟早都会来到这架梯子前。如果没有它的帮助，你将体会不到完美与平静，永远看不到真理那纯洁而永恒的光辉，感受不到真理带给你的至纯的快乐。

如果你不断去思考那些低级的东西，最终也会变成自私与低级的人。

8月22日

如果你想要获得深刻而长久的平静，现在就踏上沉思之路吧！

将每一天中的某个特定时间段设定为沉思时间，并坚持将这一时间段用于此目的。最佳的时间为清晨，因为此时我们的精神最为平静，对待任何事都最为客观。此时你占据了天时与地利，周围一片寂静，你的身体在经过了一整夜的休息后，内心的骚动渐渐平息，前一天的兴奋与焦虑也已渐渐远去，此刻你的思想活跃而放松，能够听到精神发出的指令。实际上，此刻你需要做的第一件事情就是要求自己振作起来，摆脱无精打采的状态，不要再像以前那样放任自己。如果你做不到，就不会有进步，因为精神的要求是不可违反的。

游手好闲的人与自我放纵的人永远都得不到真理和知识。

8月23日

沉思过后，你将得到的最直接的结果就是变得冷静与获得精神力量。

如果你经常生气或感到愤愤不平，那么，你需要去思考一些让你平静的事情，这样你才能切实感受到自己曾经的行为是多么残酷和愚蠢。这时，你的大脑中就会开始产生一些爱的思想、温和的思想，你心中就会对他人谅解。随着不断克服自我，不断用高级的思想取代低级的想法，你会在不知不觉中加深对爱的法则的了解，你会明白，这个法则将在错综复杂的人类行为与生活中发挥作用。将这些知识运用到你的思想、语言和行为当中，你将变得越来越温和，越来越富有爱心，越来越平静。一切错误、人类自私的欲望以及人性的弱点所带来的后果就是让你的心灵寸草不生，而沉思的力量将克服这一切。随着思想中的罪恶与错误逐渐被清除，真理之光将更清晰地照亮每个人的灵魂。

高级思想的伟大之处在于它具有克服一切的力量。

8月24日

在沉思中，我们将回顾以往产生冲突、忧愁和面临诱惑的时刻，从而丰富我们的灵魂。

自私的欲望是浅薄而短暂的，是一切烦恼的根源。沉思的力量将不断赋予你智慧，你将渐渐放弃一切自私的欲望；沉思的力量将坚定

你的信念，让你更加信赖宇宙间不变的法则，并依靠自己的力量获得安定。

沉思是为了了解永恒法则的需求，在沉思中所获得的力量能够让我们完全信赖这些法则，并从中找到安宁，成为与永恒同在的人。因此，沉思的终点，就是与真理相通，实现平静。

要通过沉思的力量不断努力提升自己，超越一切不完整的信条与自私，超越一切毫无生机的思想和无法进步的知识。

记住，只有坚持不懈才能不断进步，并最终悟到真理。

8月25日

一定要相信，完美的生活是完全可能拥有的。

冥想是平静而美好的精神体验，它带给你的启示是如此之大，让你对未来充满美好的憧憬。当你认识到“真善美”也就是爱、公正、完美的法则时，你的喜悦将是巨大的，你的平静将是永恒的。过往的一切将消失不见，所有的一切都将是崭新的。宇宙万物的实质蒙着一层神秘的面纱，对于满是谬误的眼睛而言，它是厚重且无法穿透的，而在真理之眼中，它只是一层薄纱而已，轻而易举就能掀开，于是，宇宙的精神实质将显现出来。到了此刻，时间将不复存在，我们将与永恒同在。我们将不再为变化与世俗而感到焦虑与烦恼，因为我们将立足于永恒之上，我们的心将是不朽的。

相信完美能让我们迅速到达真理的山巅。

8月26日

自我与真理水火不容。

人类的精神世界就好比一个战场，两大精神主宰都试图占领统治地位，控制人类的心灵。其中一方是自我，同时被称为“世俗之王”；另一方是真理，同时被称为“万能之父”。自我是具有反叛性的，它的武器是内心的骚动、骄傲、贪婪、虚荣、以自我意志为转移以及阴暗的心灵；而真理却是驯服而低调的，它手中的武器是温和、耐心、纯洁、牺牲、谦卑、爱心以及清明的心灵。

每一个灵魂中都有战争，但是，由于一个战士无法同时为敌对双方效力，所以，每一个灵魂要么为真理效力，要么就进入自我的阵营，没有人可以脚踩两只船。

自我的眼睛永远看不到真理之美。

8月27日

热爱真理、崇尚真理需要牺牲自我。

你是否一直在寻求真理，希望能实现真理？那就要做好牺牲一切或最大限度地放弃一切的准备。当所有残存的自我都被清理干净后，我们才能感受到真理，才能看到真理的光辉。

你愿意否认自我吗？你愿意放弃你的色欲、你的偏见和主观思想吗？如果你愿意，那么，你将踏上寻求真理之路，并在那里找到在外面的世界永远无法找到的平静。绝对否认自我，彻底根除自我，才是真理的完美状态，一切理论与哲学也只不过是为了达到这一至高无上的状态的辅助工具而已。

就让你的自我消亡吧，你将在真理中找到平静。

8月28日

你的欲望、主观思想都是阻止你认识真理的障碍。

当人们迷失在谬误与自我的歧途中时，已经忘了自己出发的地方——一个充满真理的地方。于是，他们人为地确定了许多标准，接受了这些标准，坚持着这些标准，并根据这些标准来互相判断，根据自己掌握的理论来检测真理。人类就这样被彼此隔绝开来了，他们相互反对，让整个世界都充满斗争，充满痛苦与忧患。

亲爱的读者，你是否也想在真理中获得平静？如果想，你只有一条路可走，就是让旧的自我彻底死去。你要勇敢地放下以往无法割舍的一切，包括你的情欲、欲望、渴望，你的主观思想、你有限的观念，以及你的歧视与偏执。一旦放下这一切，它们就不再是你的枷锁，真理就会属于你。你要学会谦卑，要体会那至高无上的博爱。

人在凡尘，而心却脱离了世俗，这才是最完美的境界。

8月29日

一切力量与薄弱的根源都在你的内心。

如果能对这条遍布于宇宙各个角落的法则有一个彻底全面的了解，我们必然会获得一种良好的心态，这就是“顺从”的心态。如果我们明白正义、和谐、爱是宇宙中至高无上的法则，就会明白一切逆境与痛苦的体验，都是我们没有顺从这条法则的结果。这种理解将给予我们力量，同时，真正的生活、长久的成功与幸福也只能建立在对这条法则的理解之上。在任何环境下都能保持耐心，勇敢地面对一切环境，将它们视为生活中必要的考验就是摆出一副蔑视困境的姿态，

就是用必胜的决心克服困境。这种不怕困境再度出现的决心是肯定的，因为顺从法则的力量能够最终将一切困难打败。

进步就是将内心逐渐呈现出来。

8月30日

富有条理、先进的知识是富足与平静最稳固的立足点。

或许，此时的你正为贫穷那沉重的镣铐所困，你孤立无援，没有朋友，强烈渴望身上的重担能减轻一些，然而你身上的负担却在不断加重，你似乎被封锁在一个越来越黑暗的空间里。或许你在抱怨，或许你感到不解，为何自己运气如此之差；或许你抱怨自己的出身、自己的父母、自己的老板；或许你认为有一种不公平的力量将贫穷与苦难强加到你身上，却将富裕和安逸给了别人。停止抱怨与焦躁吧！你所责怪的一切都不是让你穷苦的根本原因，根源在你自身。你若找到了根源，就拥有了解决问题的办法。

在宇宙的法则中，抱怨是没有立足之地的，而焦虑则是灵魂的杀手。

8月31日

我们真正的自我就是我们所想的一切。

我们周围的一切，包括运动的和静止的事物，所表现出来的样子都是由我们的思想所决定的。我们的思想决定了我们的外表，我们的本质建立于我们的思想，由我们的思想构成。因此，有人说，人因想着幸福的事情而幸福，因存有沮丧、消极的念头而身心悲戚。一个人畏缩还是无畏、愚蠢还是睿智、麻烦不断还是安详平静，这一切都由

他的心态所决定，与外部环境无关。但是，你真的敢说外部环境对你的思想毫无影响吗？其实这并不是我真正想要说的，我想要说的是一个永不颠覆的真理——环境对我们的影响到底有多大，这完全取决于我们自己。

你之所以会随着不同的环境而摇摆不定，是因为你并不了解大自然的本质，不知该如何利用思想的力量。

❾月卷　信念是一种心态

9月1日

认为充实与幸福的生活建立在健康之上的思想，其实就是物质高于思想、精神次于肉体的观念。

很多思想健康的人并不会过多关注自己的身体状况，如果有什么不适，他们往往会忽略掉，然后继续投入工作，继续生活，仿佛什么都没发生。这种对身体的忽略不仅让人们保持理智而有力的思想，而且还是一种治愈身体的好方法。如果我们无法拥有完美的健康，那就让我们拥有健康的思想吧！拥有健康的思想是通往拥有健康的身体的最佳道路。

病态的思想要比失调的身体更可悲可叹，它最终会导致身体产生疾病。精神垮掉要比身体垮掉更令人遗憾，（每个医生都知道）有些身体垮掉的人只需要从思想上振作起来，只需培养一种健康、快乐的心态，并让他们明白自己的身体依旧是完整的、健全的。

坚持道德原则是健康最坚实的基础，也是幸福最坚实的基础。

9月2日

物质的匮乏无法剥夺一个人的快乐，只有渴望财富才会令人不快乐。

世间万物，一切有因必有果。俗话说，“饱暖思淫欲”“人穷志短”，那么，难道每一个富人都是不道德的，每一个穷人都是没志气的吗？

一个专做坏事的人无论在什么环境下都会做坏事，不论他是贫穷还是富裕，一个行为端正的人无论走到哪里都不会做出格之事。极端的处境或许能将早已潜伏在我们心中的邪恶引出来，但不是促使人行恶的根源。

人们精神上的贫瘠往往超过了“囊中羞涩”的程度，只要人不断渴望钱财，就会将自己定义为穷人。从这一点来讲，我们的确很穷，因为贪婪就是精神贫穷。

拥有百万钱财的守财奴和身无分文的人一样穷。

9月3日

人因知识而伟大，这种伟大就在于其对世界的影响，这种伟大就在于其拥有自控能力。

尽管大自然的各种力量是强大的，但在人类的智慧面前，依然显得略逊一筹，因为人类的智慧凝聚了各种才智的力量，它能够改造、利用大自然盲目的力量。因此，我们不难得出这样一个结论：了解、控制、利用好自己内心的激情、意志与才智，也就相当于掌握了一个人或一个民族的命运。

了解并且能够掌控大自然的力量的人，是自然科学家；而了解并且能够掌控内在思想力量的人，是超凡科学家。适用于获得外部知识的法则同样适用于获得内在的真理。

我们学知识的最终目的就是要利用知识来让世界更美好，让人们的生活更幸福、更舒适。

▌　9月4日

一切事物，不论是有形的还是无形的，都会不折不扣地服从无限永恒的法则，而且都无法摆脱因果关系的作用。

完美的正义支撑着整个宇宙，完美的正义指导着人类的生活与行为。人类在今天的种种生活现状，无疑都是永恒的法则对人类行为所做出的反应。人类只能选择起因，并付诸行动，但无法改变结果的性质；人类只能决定自己所要想的事情和自己所要做的事情，但无法决定这些思想与行为所产生的结果，因为这一切都是由永恒法则所决定的。

虽然人类有行动的力量，但是对已经做过的事情却无能为力。因为一切行为的结果都是无法改变、无法取消、无法逃脱的，同时也是不可逆转的。

邪恶的思想与行为将带来苦难的生活，而纯洁的思想与行为将创造幸福的生活。

▌　9月5日

人类的行为限定了自己的力量，也决定着自己的祸与福。

生活在很大程度上与算术题相似，对于找不到解答方法的学生而言，它是如此复杂与令人费解，但是，一旦找到了解题的方法，就会感觉答案原来出奇地简单。生活中的一些道理就像数学题目，其复杂

或简单都是相对而言的，取决于我们是否能够明白、理解这样一个道理——错误的答案或许有成百上千种，但正确的答案永远只有一个。解题的人找到正确答案后，就会立刻知道这是正确的，之前的一切疑惑与不解会一扫而光，因为他知道自己已经解决了这道难题。

生活中的任何结果都无法伪造，因为真理的法则将揭露一切。

9月6日

自私的想法和不良的行为不会带来美好的生活。

生活是由点点滴滴的行为构成的，而个人的生活则构成了生活的主线。每个人的生活都是独立的，都是只按照自己的轨迹继续下去的，很少涉及其他人。每个人都应该为自己的行为负责，或遭受苦难，或享受快乐，谁也替代不了谁。每个人的生活轨迹都是简单而明确的，生活的全部加起来，就形成了既复杂又和谐的一系列结果。作用力必然会引起反作用力，行动必然会带来一定的收获，起因必然会产生结果。同样，一切因“平衡原理”而来的反作用力、收获、结果，都与我们的初衷一一对应。

创造生活的是我们自己，毁掉生活的也是我们自己。

9月7日

人类只为自己的行为负责，只有自己才是自己的行为的监护人。

人类各自的邪恶构成了整个“邪恶问题”的核心，因此，当个人的行为得到净化后，一切“邪恶问题”都将迎刃而解。卢梭曾说过：

“人们哪，不要再去寻找邪恶的根源了，根源就是你们自己。”结果与原因永不分离，二者在性质上也完全相同。爱默生曾说过：“正义不会迟到，它是一架完美的天平，调节着生活中每一个部分的平衡。”

因果关系是一种自发的关系，因和果是一个完美的整体，这一点具有更深刻的意义。因此，如果一个人对另一个人说了残酷的话，那么，同时他必然会给自己的思想带来伤害。我们伤害他人后，立刻就不再是以前的我们了，我们会比以前更卑鄙，也会比以前更不快乐。不断去想一些残酷的事情或去做一些残酷的事情，必然会成为一个残酷的人，也必然会毁了这个人。

心怀善念、发扬善举会立刻让人感受到崇高与幸福。

9月8日

欠缺思想的力量，我们就无法获得任何有价值的成就。

人类首要的职责就是要培养坚定稳重的个性，我们将其称为“意志力”。拥有意志力对于一个人眼下或者长久的幸福而言，都是必不可少的。毫不动摇的目标是能够不断付出努力的根基所在，不论是对于常规的事业还是对于精神方面的事业而言，这一点都是至关重要的。没有意志力的人是不幸的人，因为他原本可以通过依靠自己找到内心力量，却不得不依靠他人。

培养意志力的真正方法寓于每个人的平凡生活中，这些方法或许太过简单、太过直白，所以，大部分好高骛远、追求复杂神秘的事物的人几乎从来不会注意它们。

让自己强大最直接的唯一的方式，便是主动出击战胜弱点。

9月9日

意志力训练的第一步是要彻底摆脱不良习惯。

成功理解了这一简单原理的人将体会到，培养意志力的整个过程体现在下列七条规则中：

（1）彻底摆脱不良习惯。

（2）养成良好习惯。

（3）认真对待眼下的职责。

（4）立刻行动，做好该做的事情。

（5）按照法则去生活。

（6）控制好自己的言辞。

（7）控制好自己的心态。

不论是谁，只要他认真对待并严格实践以上七条规则，就能成功培养出坚强的意志力，实现自己的目标。意志力可以让我们成功战胜许多困难，让我们沉着勇敢地渡过每一个危急关头。

9月10日

屈服于不良习惯，就等于交出了控制自己的权利。

那些不愿意自我约束，总是在寻找某种“超自然的神秘力量”，认为不费吹灰之力就可得到强大意志力的人，简直是在自欺欺人，这样做只能让已经获得的意志力也受到影响。

在不断克服不良习惯的过程中所培养的意志力，能够被人们发展成为良好的意志力。克服不良习惯需要坚持，而要想形成良好的习惯还需要恰当地去引导这种目标的力量。要想做到这一点，我们必须在精神上保持活力，必须不断注意自己的言行。在提高意志力的过程中，对不良习惯的摈弃必须做到彻底。

漫不经心是意志薄弱的表现。

9月11日

完美来自对每一个微小细节的关注。

当任务来临时，要集中全部注意力去完成它。目的的单一性与思想的高度集中能让我们渐渐获得两种力量，我们的品格会更高贵，人格会更加具有影响力，整个人也会更加坦然愉快。对于一切有待完成的工作，立刻认真地着手进行也是同样重要的。闲散与意志坚强是水火不相容的，而耽搁就是完成既定目标任务的重大障碍。我们不应该推迟任何一件事情，就算是耽搁几分钟也不好，现在应该做的事情现在就去做。这似乎只是一件小事情，但从长远来看，却具有极为重要的意义，它将带给我们力量、成功与平静。

要依照原则来生活，而不是任性地按照自己的情绪来生活。

9月12日

对待小事情也要全身心地投入，就像对待世界上最重要的事情一样。

生活中的小事情也是十分重要的，然而通常人们并不是十分明白这个道理。他们总认为小事情可以忽略不计，可以先放到一边。这种草率源于缺乏全身心投入的状态，这种看法非常普遍，会使人们在工作上无法达到完美，在生活上无法获得快乐。

世界上一切重大的事情以及我们的生活都是由一件件小事情所构成的，没有了小事情的集合，大事情就无从谈起。如果能够明白这个道理，我们就会更加关注这些先前被认为是无所谓的小事情。

完全投入是一种优秀的品质，凡具有这种品质的人也一定会成为有用的人和有影响力的人。

9月13日

追求享乐是无法全身心投入的根源所在。

每一个雇主都知道，找到一个将全部的思想与精力都放到自己的工作上、将工作完成得彻底而令人满意的雇员是多么不容易。平庸的与差劲的员工比比皆是，而技术高超与人品出色的员工却极为罕见。粗心大意、懒散拖沓是人们普遍存在的恶习，所以，人们大可不必感到奇怪，为什么社会改革在不断进行，而失业人数却仍在不断增加。那些不认真工作的人，随时可能会成为再也找不到工作的人。

“适者生存”的法则并非一条残酷的法则，而是一条公正的法则，它是公平无处不在的见证。对于恶习，我们就应该无情地鞭挞，否则，美德岂不是失去了容身之地？绝不能让粗心、懒惰抢占了谨慎、勤奋应有的位置，不仅如此，前者与后者也绝不可能平起平坐。

满脑子想着享乐的人，根本不可能集中精力完成自己的任务。

9月14日

在日常工作中欠缺完全投入的态度的人，在思想修养上也同样无法达到最高境界。

彻底性也就是完整性和完美性。它意味着做一件事要达到没有任何遗憾的地步；它意味着做一件事情就算无法超越其他人，但至少也不能比其他人差劲；它意味着我们要运用自己的思想，要投入许多精力，要不断去思考自己的任务，去培养耐心、毅力与高度的责任心。一位古代的思想家曾说过，“如果有什么需要做的事情，就去做吧，要精神饱满地去做”，另外一位思想家也曾说过，“不论你要去做什么，都要全力以赴”。

即使是做一个彻头彻尾的世俗之人也强过做一个三心二意的信教之人。

9月15日

如果一个人尚未学会以温柔、博爱的精神处世，那么，他什么都没有学会。

失去勇气、脾气暴躁、焦虑不安、抱怨谴责、满腹牢骚，这一切都是思想上的“溃疡”。这些症状都是心态不良的表现，因此，有这些困扰的人应当赶紧去医治一下自己的思想。世界上有这么多的罪恶与惨状，这个世界需要我们的爱心与同情心，但并不需要我们的伤心，因为这个世界已经有太多的伤心了。在这个世界上，快乐与幸福实在是太少了，所以，非常需要我们奉上自己的快乐与幸福。我们能

奉献给这个世界的最好的东西就是美丽的生命与美好的个性，没有了这一切，其他所有的努力都将是徒劳的。美丽的生命与美好的个性是优秀卓越的、长久的、真实的，是永远都不会被颠覆的，它包括一切愉快与幸福。

我们周围的环境不可能永远不利于我们，环境总能够帮助我们。

9月16日

如果你能够改造自己，你就能够改造你周围的一切。

在面对各种外部压力的时候，能够不间断地表现出美好行为的人，都有一个坚定不移地实现自我征服的灵魂。这样的人将获得智慧，是拥有真理的最好佐证。

一个甜美快乐的灵魂是智慧成熟的果实，时刻散发出甘甜的芬芳，它让别人的心也得到快乐，让这个世界更加纯洁。

如果想让其他人真诚地对待你，你就要真诚地对待别人；如果想要这个世界从罪恶与痛苦中解放出来，你首先要解放自己；如果想让周围的环境宜人，你首先要同每个人和睦相处。

只要你认识到这一切对你的好处，就会自然而然地、不自觉地去这样做。

赶快摆脱生活中的一切邪恶与错误吧！

摆脱生活中的一切错误与邪恶，你的心将获得平静，真理就会在你的思想中显现。

▌ 9月17日

永恒无处不在，并非只有死亡才是永恒的。

永恒并不属于时间的范畴，我们也无法从时间中找到永恒，但永恒与时间都是无处不在的。自我源于不断追求短暂易逝的事物，并因此而感到不满。如果能够克服自我，我们或许会发现，永恒其实就在我们的心中。

如果一个人总是沉浸在感官享受、欲望以及各种日常琐事之中，并将这些烦琐的事情看作生命的本质，他将永远不会知道永恒是什么。他将自己所渴望的事情误认为是永恒的事物，其实这只是固执之举，他只不过是渴望持续拥有一些感官享受和无限的时间。

若你一直渴望某件事情持续存在，你一定得不到精神的不朽。

▌ 9月18日

精神不朽的人从来不会惧怕身体的死亡。

什么样的人就一定拥有什么样的精神。在残缺意识的支配下，世俗之人不断为一些微不足道的事情而狂热不止，不断沉溺于世事变迁与腐朽的生活之中。渴望永远拥有个人愉悦的世俗之人在死后依然是世俗的，他们不知自己的过去，也无法预知未来。

不朽之人挣脱了时间的束缚，他的精神已经上升到一种固定不变的高度。他早已脱离了生活琐事与感官享受的困扰，他就像一个从梦中醒来的人，他知道，这场梦并非真正的现实，总有破灭的时候。这

样的人是拥有真理的人，他既明白什么是世俗的执着，同时也明白什么才是永恒的执着。

不朽的人，是完全了解自己的人。

9月19日

世俗之人只能够感受到这个世界的时间，他的生命由生与死构成。

不朽之人在任何情况下都能保持镇静，以不变应万变。这样的人即便身体死亡了，他的灵魂也是永远活着的，他所坚持的信念将永远存在。人们总喜欢这样来描述这类人，“他永远不会体会死亡”，因为他早已超越了世俗的生与死，在真理的国度为自己找到了一个位置。人的肉体、个性，国家以及整个世界可能都会有消失的一天，但是真理是永存的，时间不会削弱真理的光芒。不朽之人是征服了自我的人，他不再去利用个人的力量追求自我。相反，他能够驾驭个人的力量，他也知道自己会进入一种和谐的状态，并只为有意义的事情提供精力来源。

不朽之人的意识形态与宇宙的意识形态相同，在这种状态下既不存在开始也不会有结束，一切都是永恒的现在。

9月20日

战胜了自我，就消灭了一切忧愁的来源。

战胜自我或消灭自我本身是十分简单的。实际上，它是如此简单与实用，即便是五岁的孩童也能唾手可得。五岁的孩童的思想尚未接

触到复杂的理论与抽象的哲学，他们可能比那些迷失在复杂理论中的成年人更能理解这一美好的真理。

消灭自我就意味着从思想中消灭或根除一切同分离、斗争、痛苦、疾病、忧愁有关的念头，但并不是要我们消灭那些好的、美丽的、能带给人平静的品质。

消灭自我就意味着培养所有美好的品质。

9月21日

要想战胜自己最大的敌人——坏脾气，我们必须找到自己的据点与藏身之处。同时，我们还必须找到自己防御薄弱的地方和敌人很容易就能够进入的“大门”。

诱惑以及一切与之携手而来的各种痛苦，或是一种黑暗或半黑暗状态，随时随地都能够被我们克服，但战胜它们的武器却只有知识。完全得到启示的灵魂是抵制一切诱惑的最好证明。如果一个人完全明白诱惑的根源、性质及意义，他便能战胜诱惑，并从长期的苦苦挣扎中解脱出来。

改变自己无知的状态，这将比任何武器都有用。

9月22日

一切诱惑均来自我们的内心。

在征服自我的战斗中，人类之所以会失败，并使这场战斗不得不延长的，是因为人们普遍在两种错误的认识的指导之下进行各种艰苦的斗争。第一个错误的认识是一切诱惑均来自外部世界，第二个错误

的认识是因太过善良而受到诱惑。如果总是受这些认识的束缚，我们就难以取得进步；如果能够摆脱这些认识，我们将迅速进步，胜利将连续不断地来到我们身边，我们将体会到精神上的愉快与平静。

一切诱惑的根源都是内心的欲望，如果我们的内心得到了净化，根除了一切欲望，那么，外部的一切客观事物与外界的一切力量在我们面前都将失去诱惑灵魂的威力。外界的一切富有诱惑力的事物只不过是给我们的欲望提供了一个机会而已，它们从来都不是诱惑的起因，起因是我们的欲望。

一个人之所以抵制不了诱惑，是因为他的心中或思想中藏有某种欲望。

9月23日

品行端正之人不会轻易受到诱惑，“真善美”能够瓦解一切诱惑。

心中的邪念不断上升，到一定程度时，人们就比较容易受到诱惑，一个人受到诱惑的程度确切反映出他自身的不足。如果我们净化了自己的心灵，诱惑也就停止了。将不合理的欲望彻底从心中驱除后，先前具有诱惑力的客观物质将失去威力，变得无聊又无趣，那是因为在我们的心中已经没有了能够与之产生共鸣的东西。诚实的人永远不会因为受到诱惑而去偷盗，即便有这样的机会他也不会这样做。无不良嗜好的人永远不会暴饮暴食或酗酒；内心冷静、因美德而充满力量的人，永远不会发脾气。对于内心纯洁的人而言，一切虚度光阴与放荡的行为都是毫无意义的。

面对诱惑时的行为能够体现一个人的品格与思想境界。

9月24日

伟大的法则是“真善美”的法则，正直之人超越了恐惧、失败、贫穷、羞愧和耻辱。

唯恐失去现有的愉悦和舒适的物质生活而否定内在真理的人，很容易受到伤害、降低等级、遭到蹂躏，因为他首先已经让自己高贵的自我受到了伤害、遭到了抢夺、降低了等级、遭到了蹂躏。但是，一个对美德坚定不移、拥有正直品格的人，绝不可能落到这个地步，因为他已经拒绝了内心懦弱的自我，在真理中找到了避难所。让一个人成为奴隶的并不是鞭子和镣铐，而是他甘愿为奴的想法。

诽谤、控诉、恶意无法影响一个正直的人，也不可能引发他激烈的反应。他无须通过为自己辩护来证明自己的清白，清白与正直不言自喻，能够战胜一切欲加之罪。

9月25日

正直之人能将一切邪恶的事物转化为美好的事物。

让一个正直的人在面临严峻考验的时候依然保持快乐吧！让他将这种考验视为证明自己忠诚于高贵原则的机会，并因此而心怀感激吧！就让他告诉自己，“现在是机会到来的时刻，现在是真理获得胜利的时刻，就算丢弃整个世界，我也绝不会丢弃正义”。有了这样的想法，他就会将邪恶的事物转化为美好的事物，他就会对做错事情的人充满同情心。

那些诽谤者、背后中伤者、做错事情的人眼下看来似乎成功了，但正义的法则长存；正直之人眼下似乎失败了，但他是永远也不会被

击败的，不论是在精神世界里，还是在物质世界里，都不存在永远与他们对抗的武器。

黑暗的力量永远无法让正直之人驯服，而正直之人的内心却藏着能够征服黑暗的力量。

9月26日

一个不加区别地对待一切的人在精神上是盲目的。

一个人的精神或生活都应当远离混乱，他应当做好准备去应对心态、物质和精神上的困难。当麻烦和所谓的“不幸”到来时，他不应该（像许多人那样）陷入怀疑、优柔寡断、不确定的复杂情绪中，而是要加强自己的力量，以应对一切不利于自己的突发事件。但是，如果一个人不加区别地对待一切，他将永远无法获得这种精神上的力量，而只有不断运用大脑的各种分析功能，我们才能够培养这种区别事物的能力。

思想如同肌肉，只有不断运用才能得到发展。

9月27日

考虑不周全常常会引起混乱、痛苦与精神上的黑暗。

不敢对自己的观点加以彻底分析、不敢用批评的眼光合理看待自己的处境的人，要想获得分辨事物的能力，首先需要培养道德勇气。

人要对自己诚实，不要害怕自己，这样才能感知到至纯的真理原则，才能完全沐浴在真理的光辉之下。我们越是寻求真理，真理的荣光就越耀眼。真理经不起人们的质疑与不信任。我们心中的黑暗将随

着怀疑的不断增加而扩大，而纯洁的思想将驱走一切黑暗。“证明一切”就是要抛弃邪恶，找到“真善美”。

能够理性分析并加以思考的人一定能够学会明辨是非，能够分辨事物的人将找到永恒的真理。

爱思考的人能体会到和谐、幸福和真理之光。

9月28日

信念是一种心态，他决定着一个人的人生轨迹。

信念是一切行动的基础，正因为如此，决定心态与精神面貌的信仰才会在生活中时刻显示力量。每个人的行动、思想、生活都准确无误地同扎根在内心深处的信念保持一致。一个人绝不可能在同一时间内同时相信两种截然相反的观念，这是一个最基本的规律。比如，一个人不可能在相信正义的同时相信非正义，爱与恨、和平与斗争也不可能同时存在。每个人的信念非此即彼，绝不可能二者兼有。每个人在日常生活中的行为都体现着他的信念。

信念与行动密不可分，二者相互作用。

9月29日

如果正义占了上风，一切不公之事都将成为短暂或虚假的现象。

如果一个人总是在为同事的不公正行为而愤怒，总是在谈论别人对他如何不好，总是在抱怨这个世界和他周围的环境如何不公正，那么，他的行为和心态表明，他信仰不公正的事物。虽然他渴望公平正

义，但在内心深处，他依旧认为这个宇宙的主导力量是混乱与迷惑，他总处于不幸与不安的状态中，他的一切行为也都是不公不义的。

相反，有些人对爱以及爱的力量始终深信不疑，在任何情况下都不忘爱的准则，从不偏离这一轨道，总是以相同的爱心对待朋友和敌人，他们的行为是正确的，必定会收获幸福与安宁。

信仰正义的人在任何考验与困难面前都能保持冷静。

9月30日

每一种思想、每一个行为、每一种习惯都是信念的直接产物。

真理至高无上的信念将会把人类从谬误中拯救出来，信仰完美的事物将会把人类从罪恶中拯救出来。每个人的信仰都会在生活中得以体现，要求一个人有信仰完全没有必要，因为这一点并无多大意义。就算一个人相信自己“因信仰而公正”，如果他继续过着低级无趣的生活，屈服于罪恶的本性，他又能得到什么呢？我们倒是有必要问这样两个问题：“一个人是如何生活的？”“在面对考验时，他又是如何做的？”对以上问题的回答将表明这个人到底是相信邪恶的力量还是相信“真善美”的力量。

如果我们对一件事情的信仰停止了，那么我们也就不再坚持原则了。

❿月卷　人人都是自己的设计者

10月1日

我们只有相信一件事时才能够坚持将这件事做下去，信念永远先于行动。因此，一个人的行为与生活方式都是信念的结果。

相信“真善美”的人热爱真、善、美，他们的生活中也充满了美好的一切；相信不纯洁、自私的人，他们的生活中也充满了邪恶。看一棵树的果实，便可知道它是什么树。

相信是一回事，实际的行为与生活却是另外一回事，因此，一个人是否有信仰并不重要，重要的是他的思想中藏着什么，以及他的心态和他的行为，只有这些才是决定性因素，只有这些才能证明他到底是心系真理还是崇尚谬误。

最能够影响生活的只有两种信念，它们分别是相信“真善美”和相信邪恶。

10月2日

行为与思想的关系就如同果实与树木、泉水与泉眼的关系。

有的人没能经得住突如其来的巨大诱惑而陷入了很严重的罪恶，但是，如果他能够做到在相信自己的同时也被别人相信，如果他跌倒了还能够再站起来，那么他就一定能做到洗心革面，他日后的行动也

足以证明这一切。这种结果并非偶然，而是有根源的。一次失足便是一次结束，是他早在几年前就开始培养的一种心态的结果与外在表现。还有的人允许错误思想进入自己的大脑，并且一而再，再而三地欢迎这种想法，最终让它在自己的心中扎根，久而久之，他就会习惯这种想法，就会喜欢这种想法，就会不断地玩味这种想法，就会向这种想法靠拢。这种想法会愈来愈强烈，直到最后形成一定的力量。抱有这种想法的人只要一有机会，就会立刻付诸行动。

一切罪恶与诱惑都是人们思想的自然产物。

10月3日

亲爱的读者，一定要看管好自己的思想。今天你的思想中所隐藏的秘密，日后必将成为你行动的根源。

在这个世界上，谁都休想隐藏什么。不论我们在思想的土壤里埋下了什么，宇宙中固有的推进力量都将驱使它破土而出，最终根据种子的性质开出或好或坏的行为花朵。明智的思想导师与声色犬马之徒同样也是不同思想起作用的结果。他们的思想犹如一粒种子，被丢入了心灵花园的土壤里，经过耕耘、浇灌、培育后，开出了行为之花。不要认为自己能够轻易地战胜罪恶与诱惑，我们只有不断净化自己的心灵，才能取得彻底的胜利。

我们只能将与自己相和谐的事物吸引到身边。

10月4日

一个人的心态将决定他的生活状况。

你是自己思想的制造者，因此，是你造就了自己，是你创造了自己的生活。思想虽然很随意，却富有创造力，并且以各种结果体现在你的个性中，出现在你的生活里。生活中没有偶然，生活中的和谐与痛苦全部是你的思想的回音。

一个人想什么，他的生活中就会出现什么。如果你心态平和而富有爱心，那么，你的生活中就会充满喜悦与幸福；如果你反叛、心怀憎恨，那么，你的前路将铺满荆棘，天空将阴云密布。邪恶的意志将带来灾难与凄惨；善意将抚平伤口，修复伤痕。

你思想的界限正是你自己竖起的篱笆。

10月5日

痛苦、悲伤、忧愁与苦恼都是激情之花结出的果实。

被内心骚乱束缚的灵魂只能看到不公正的事物，而一个崇尚“真善美”的人、一个征服了内心骚动的人，一个能看清楚事物之间因果关系的人，也就是一个能看到无上真理的人。这样的人不可能再受到不公正的待遇，因为他眼里早已看不到任何不公正的事物了。他知道，没有人能够伤害到他或者欺骗他，因为他早已停止了自我欺骗与自我伤害。不论冲动无知的人对他做了什么，他都不会受到伤害，因为他知道，一切针对他的伤害（责骂或迫害）都是自己先前的行为种下的恶果。在他看来，一切事物都是好的、宜人的，他将爱自己的敌人，将为曾经伤害过他的人祈福，并将这些人看作盲目无知的人，他们只不过是用来体现自己善行的工具，这样做，他就可以偿还自己在永恒法则面前所欠的道德债务。

至高无上的正义与至高无上的爱是相同的。

10月6日

一个民族的历史是建立在每一个小小的历史事件之上的。

身体由细胞构成，房屋由砖块砌成，人类的精神世界由思想构成。人类各种各样的个性只不过是各种复杂思想的组合，因此，我们会明白一句老话所道出的真理，这句老话就是“一个人心里想什么，他就是什么”。每个人的不同个性都是由固定的思想过程产生的，也就是说从某种意义上来讲，思想已经成为我们个性的一个组成部分，只有在意志力的推动下，通过一段时间的努力和相当严格的自律才能改变或彻底根除错误思想。个性的塑造过程与树的生长过程、房屋的建造过程是相同的——也就是说，这是一种新物质不断增加的过程，这种不断增加的新物质叫作“思想”。

一座城市是由数百万块砖构成的，而人的心态与个性则是由数百万个想法构成的。

10月7日

人人都是思想的建造者。

将纯洁的思想加以精心选择，并将它们置于适当的位置，这样一来，它们就成了一块块经久耐用、永不碎裂的砖头，你可以用它们迅速建起一座舒适而美丽的房屋，让你从此拥有栖身之地。执着、自信、富有责任感的思想是催人奋进的，向往广阔、自由、无拘无束、无私奉献的生活是激励人心的思想，它们都是建造精神殿堂不可或缺的材料。要想建造这样一座精神圣殿，我们必须同旧有的、富有破坏性的思想习惯彻底决裂。

一年四季周而复始，我的灵魂哪！请你为自己建起一座更加坚固雄伟的大厦吧！

人人都是自己的设计者。

10月8日

要成为一名真正的思想建筑工。

我们要想创造出稳固而成功的、值得他人去效仿的生活，拥有能够在最险恶的逆境中抵御风暴的生活，就必须将自己的生活建立在四个简单却永不被颠覆的道德原则之上，这四个道德原则分别是：正义、公正、真诚、和善。这四个道德原则如同生命之屋的四面墙。如果有谁忽略了这四大基本原则，妄想通过不公正、欺诈的方法来获得成功与幸福，那就如同一个连墙面都砌不直的人，却幻想自己能够建起一座牢固的好房子一样荒唐可笑，这样的人最终只能尝到失望与失败的滋味。

我们要与宇宙最基本的法则相和谐。

10月9日

人们普遍持有这样一种错误观点，那就是只有大事情才是重要的，而小事情可以忽略。

如果我们将这四个道德原则视为生活的基础与准则，并按照它们来塑造自己的个性，让自己的思想与言行永不偏离这四个原则的范围，严格按照这些原则来履行自己的职责，我们就已经为自己的成功奠定了坚实的基础。我们拥有一颗正直的心，在生活中必定能够建立

一座能带给自己无上荣耀的大厦、一座美丽而坚固的大殿，在那里，我们将找到平静与幸福。

要想让生活安定而幸福，我们就要在每一天的生活细节中实践这几个道德原则。

10月10日

带着渴望将思想集中起来，便产生了沉思。

如果一个人并不想要过世俗的、崇尚享乐的生活，而是强烈渴望到达一个更高、更纯的境界，渴望到达能够让自己的生活更加光芒四射的境界，那么，他就开始有了理想。当他带着渴望将思想全部集中到如何找到这种生活之时，他就进入了沉思的状态。

没有强烈的渴望就不会有沉思，昏昏欲睡与淡漠是沉思的两大障碍。一个人的天性越是热情，就越容易进入沉思的状态，他的沉思也就越容易有结果。当理想彻底被唤醒时，一个情感炽烈的人通过沉思很快就能到达真理的国度。

沉思是精神上获得成功的必由之路。

10月11日

如果你渴望知道真理，那就多注意自己的行为，多注意自我净化吧！

集中精力可以让一个人将才华发挥到极致，却无法让人达到真理的最高层次。只有沉思才能让人将对真理的认识提高到最高的层次。沉思可以让一个人获得非凡的理解力，让一个人获得智慧与完美的平

静，还能让一个人得到生活本身的技巧，让一个人过上正确的、充满智慧与启迪的生活。将精力完美地集中起来就会产生力量，完美的沉思就会产生智慧；集中精力还可以让我们获得生活中科学、艺术、贸易等方面做事情的技巧。世界上的智者都是人类思想的导师，他们所获得的智慧都是沉思的最终结果。

毫无保留地热爱真理吧！你会发现它是如此之美，你会被它深深地打动。

10月12日

沉思的目的是获得真理的启示。

虽然你在刚开始沉思的时候仅仅是抽出清晨半个小时的时间，但是，你在这精力高度集中的、高度清醒的半小时中所得到的启示，却足以体现在你一整天的实际工作与生活中。因此，沉思牵动着你的整个生活。随着一个人思想境界的不断提高，他将变得越来越有能力胜任更为重要的工作，因为沉思令他更坚强、更冷静、更具智慧。

沉思的原则是：

（1）不断思考一些纯洁的事物，以净化自己的心灵；

（2）在实际生活中不断体现出这种纯洁，从而获得知识。

人类是思想动物，因此，人类的生活与个性是由自己的思想塑造而成的。

10月13日

不断的实践与练习会形成习惯，形成习惯的思想会自动重复。

如果每天只去想一些纯洁的事物，我们就会习惯性地运用纯洁、富有启发性的思想，并在工作中很好地体现出来。如果一个人不断重复纯洁的思想，到最后他会同这些思想融为一体，成为一个纯洁的人。一切思想成就都将在他纯洁的行为、安详的生活中得以体现。

大部分人都在欲望、激情、情绪、投机中挣扎、矛盾，他们的生活中充满了不安定、不确定以及忧愁。但是，如果一个人开始训练自己的思想，开始去沉思，他就会将自己的思想集中在一条中心原则之上，渐渐学会控制自己内心的冲突。

沉思不是做白日梦，要将二者区分开来。

10月14日

自私是一切邪恶与苦难的根源，它从无知、黑暗的土壤中汲取营养。

穷人和富人同样都承受着自私的折磨，穷人有穷人的痛苦，富人有富人的痛苦，谁也逃不掉。不仅如此，富人很可能会失去自己的物质财富，而穷人也未尝不会获得财富；今天的穷人很可能会成为明天的富人，反之亦然。恐惧就像挥之不去的乌云，总给人带来阴影。那些通过自私的方式获得财富的富人并没有安全感，总是担心有一天会失去财富；而那些总是眼红他人的物质财富，竭力通过自私的手段去获得钱财的穷人，总是因没钱而烦恼。生活在最底层的、充满斗争的环境中的人，总是无法摆脱对死亡的恐惧。

自私是我们每个人痛苦的根源。

▌ 10月15日

集中思考一些精神方面的事，我们的精神就会不断汲取新的营养，不断强大起来。

人必须通过三道关口，放弃三种东西：第一种要放弃的东西是欲望，第二种要放弃的东西是主观，第三种要放弃的东西是自我。一旦进入沉思状态，我们便开始审视自己的欲望，然后顺藤摸瓜看到它们对自己的生活和个性的影响。我们很快就会发现，如果不彻底同欲望划清界限，我们将继续沦为自己的奴隶，同时也将沦为社会与环境的奴隶。如果我们发现了这个道理，就已经进入了放弃欲望之门，一旦通过了这道门，我们就踏上了自律的道路，这是净化灵魂的第一个阶段。

信念的明灯需要我们不断添加燃料、不断拨亮灯芯，否则就不会持续燃烧。

▌ 10月16日

对于肯花时间征服自我的人而言，今天所损失的时间，将会在明天补回来。

就让我们勇敢地用爱去寻求自己的理想吧！要满怀信心和渴望，不顾周围朋友的冷言冷语，不怕内心敌人的干扰，你会一天比一天更善于驾驭思想中的自私动机，更善于控制心中的不良欲望。虽然有时会遭遇挫折，有时会摔跟头，但是，你却从未停止过前进，不断向更高的境界攀升。每一天晚上，你都要在心中默默回顾这一天的旅程，就算你碰到了小小的考验与挫折，也不要气馁，记录下自己一个人的战斗，默默为自己未能成功的尝试而鼓掌加油。

要学会辨别真伪，将影子与实体区别开来。

▌ 10月17日

精神上的感知是最宝贵的财富，我们要全力争取。

谦卑是一件无色的外套，我们要将它披在自己的灵魂上。这样，我们就可以不再浮躁，尽一切力量将自己以往的偏执、主观连根拔除；这样，我们才能清楚地辨别什么是永恒的真理，什么是带有个人主观色彩的、摇摆不定的“真理”。我们会明白，自己对纯洁、同情、仁爱的看法同这一切的实质还存在偏差，我们必须立足于这些美好的品质之上，而非立足于自己的观点之上。从前我们或许认为自己的观点是极为珍贵的，但现在我们会重新审视这一切，我们不再竭力维护自己的观点，因为我们已经明白，主观一文不值。

要立足于纯洁、同情、博爱的原则之上。

▌ 10月18日

要找到内心最纯洁的地方。

凡是下定决心不再沉浸于、满足于表面的、虚幻的、不实际的事物的人，他的决心犹如一道强光，将驱散眼前所有的幻影，并最终过上真实的生活。他将明白怎样去生活，怎样安然地生活，他将不再是情欲的奴隶、个人观点的奴仆，也不再陷入谬误的泥潭而无法自拔。一旦找到了心中最纯洁的地方，他便会成为纯洁而冷静、强壮而富有智慧之人，他的生活将令人神往。

每个人的内心都有一种永恒，那是跨越了时间与死亡的永恒。你若感觉不到它，便感觉不到一切。年复一年，你的

生活也只不过是水中之花、镜中之月。

▌ 10月19日

如果我们已经找到了内心的避难所，并常驻于此，就可以摆脱一切罪恶，我们的信念将不再动摇，也永远不会再有怀疑来破坏我们的平静。

人们喜爱欲望，因为满足欲望后的感觉是那么美妙。但他们所不知道的是，这一切到头来终将是一场空，所有的甜蜜都将转为苦涩。人们喜欢做一些口舌之争，因为这样最能满足自我主义的需求，但这样做最终收获的是耻辱与忧愁。当灵魂到达欲望满足的终点时，收获的便是自我膨胀的苦果。此时若再往前走一步，就能体会到智慧，就能拥有平静的生活。只有自我的死亡才能唤醒心中的信念，才能获得平静。

没有了自我的地方，就是我们一直以来所要追求的平静的乐园。

▌ 10月20日

生活不仅仅是运动的，生活还是一曲流淌的音乐；生活不仅仅是安定的，生活还是平和的；生活不仅仅是去生活，生活还是一份责任。生活虽苦，却到处充满爱。

若不纯洁的人能够变得纯洁，他便是纯洁的人；若软弱的人找到了力量，他便充满了力量；若无知的人奔向知识，他便是富有智慧之人。世上的一切都属于人类，我们将按照自己的选择成就自己的未来。今天的我们或许是无知的，明天的我们却可以选择智慧。不管我们信或不信，我们都是自己的创造者，因为我们无法逃避自己，也无

法将自己的灵魂所承载的责任转交给他人。任何托词都无法让一个人自欺欺人地否认自己的本质，人类的本质将粉碎一切自私的推脱、挪揄，它将打破所有的借口，让你只能去运用正确的思想，只能去做正确的事情。谁都无法替你完成你的灵魂所承担的使命。

生活是愉快的，生活是幸福的。

10月21日

找到了真正的自己的人，也就找到了幸福。

人们不断转换信仰，最终仍无法安定；人类周游不同的大陆，但只收获了失望；人们为自己建起了美丽的大厦、迷人的花园，最终却只有厌倦与不适。人们只有回到内心深处，找到蕴藏在其中的真理之后，才能找到真正的安定与满足；只有用正确的行为建立起一座稳固的精神大厦，才能找到永不凋零的快乐，这种快乐一旦获得，便会成为一笔永久的财富，便会渗透到人们的一言一行之中。

人类的精神核心也正是整个宇宙的精神核心。

10月22日

一切力量、一切可能性、一切行动都存在于现在。

如果一个人一味地沉溺于过去或总是空想未来，他只能失去现在，因为他忘掉了眼前的生活。只有现在才是真实的。若一个人在没有真理带路的情况下混淆了是非，这时，他会说，“如果我上周、上个月或去年……那么我现在的日子定然会好许多”，他或许还会说，“我知道自己最好……就从明天开始吧”。自私的人永远无法体会现在的重要与价值，他们也不曾看清这样一个事实：过去和未来都是虚

幻的。我们不妨这样想，过去和未来都是消极的幻影，生活在对过去的遗憾或对未来的妄想当中，就会错过真实的生活。

抛掉一切遗憾，不要再杞人忧天，把握现在，踏实工作，这才是明智之举。

10月23日

美德就是日复一日不断同邪恶做斗争。

从现在起，不要再踏上任何一条依赖之路，它们都是崎岖的小道；也不要走上蜿蜒曲折的幻想之路，它们只能让你停留在过去或飞跃到虚无的未来。你要找到自己与生俱来的力量，来到一条宽阔的阳关大道上。

现在就开始做你应该做的事，成为你应当成为的人，做事拖延、因循守旧的人将一事无成。有力量去拖延的人就一定会有力量去成就——不断做出成绩，实现真理。你若明白这个道理，你就会在从今往后的每一天成为你理想中的人。

从现在就开始行动吧！看哪，一切事情都已完成，现在就开始真正的生活吧！你瞧，你已进入富足之人的行列。从现在做起，现在，你就是最完美的。

远离罪恶便是完美，无知或浑浑噩噩只能让人“暴尸荒野”。

10月24日

不要总对自己说“明天，你将会更加纯洁”，你要告诉自己“现在，你要更加纯洁”。

不论做任何事情，等到明天就太晚了。将帮助和拯救寄希望于明天的人，今天也会一事无成。

纵然昨天的你罪孽深重，也已成为过去，如果明白这个道理，就要永远放下过去，因为忽略今天的一切才是最深的罪孽。如果你总是为过去而感到痛惜，那么，你就无暇为灵魂的每一个入口站岗放哨，就会让现在的罪恶乘虚而入。

那些宁愿拖拖拉拉走在一条满是泥沼的小道上，也不愿付出努力走上一条宽阔的大道的愚蠢之人往往会说，“明天我会早早起床”“明天我会好好工作”“从明天起，我将努力实现自己的目标”。但是智者往往能够意识到只有现在才是永远真实的，只有现在才是至关重要的，所以，他们会在今天就早早起床，会在今天就做好今天的任务。永远不要脱离力量与平静，否则，你将永远不会有收获。

过去已无法修复，空悲切也无济于事，并不能让我们有所提高，我们唯一能做的就是不断纠正现在。

10月25日

如果总是流连于最初的美好，伤感于哀婉的结局，我们就会成为盲目之人，从而无法明白，自己其实是永恒的。

不去考虑尚未发生的事，认真做好眼下的事，并为此奉献自己的整个灵魂，投入全部的精力，这样，在以后的日子里，你将不会留下丝毫遗憾。

一个精神世界被自我幻想的乌云笼罩的人总是这样说，“多少年前，我出生在某一天，将会在一个早已注定的日子里死去”。但是，一个永恒之人既没有出生，也不会死亡，一个不朽之人又怎么可能会

受生与死的制约呢？所以，抛弃幻想，我们将彻底明白，肉体的生与死不过是一次意外事故而已，永恒既没有开始，也没有结束。

宇宙以及宇宙中的万物，就是现在。

10月26日

如果能够抛弃自我主义，我们将看到宇宙那质朴而简单的美。

不要再将宇宙看作支离破碎的组合，要将其视为一个整体，那么，它完美的简单性就会显露出来。片段怎能体会整体的境界？片段在整体面前又显得多么单薄，完美能够理解罪恶又何尝不是一件显而易见的事情？只有舍弃小的，才能成就大的。阳光虽然是无色的，但阳光中却包含了一切色彩。破坏掉一切形式的自我，我们将理解完美这个包容一切的圆圈。

如果一个人能够完全彻底地忘掉自我，他就会成为一面镜子，一切普遍真理都将在这里客观地反映出来。

10月27日

在一首完美的乐曲中，虽然每一个音符都看似微不足道，但却是如此不可或缺。一滴水只要融入大海，就会变得充满力量。

用人类特有的同情心去想一想你自己，你将变得和谐平静，你将投入无限的博爱中去，你将完成不朽的工作，你将融入永恒的幸福海洋。

人会融入外部的复杂世界当中，然后再回归内心的简单世界。如果我们发现，不了解自己就完全不可能了解宇宙的话，我们也就踏上了回归简单的旅程。此时，我们已经开始层层剖析自己，随着这种剖析由内而外地不断扩展，我们也就不断包容了整个宇宙。

不要再去怀疑，你要找到心中能包容一切的“真善美”。

10月28日

纯洁的人知道自己是纯洁的。

不愿放弃自己的隐秘私欲、自私、嫉妒、愤怒以及自己看待事物的错误观点的人，就好比睁眼瞎，什么都看不到。虽然这样的人有望进入高等学府，但在智慧的学校中，他们将永远是愚笨之人。

如果一个人能够找到打开知识大门的钥匙，那就让他也找到他自己吧！罪恶之人都没有找到真实的自己，真实的我们无论在哪里都找不到罪恶。罪恶只是人们甘愿患上的疾病而已，只要你不再依恋各种罪恶，它们就会自动离开你。就让一切罪恶都通通溜走吧，你的真我将会显现出来，你将明白，自己其实是一个坚持正确原则的、拥有“真善美”的永恒的生命。

纯洁极为简单，无须任何语言为它辩白。

10月29日

真理拥有最旺盛的生命。

谦恭、耐心、爱心、热情和智慧，这些都是回归简单的决定性因素，对此，不完美之人是永远也无法理解的。只有智者的心才是相同的，因此，愚蠢之人才会说“世上无智者”，不完美的人才会说“人无完人”，他们才会原地踏步，不求进步。这样的人就算是一辈子同完美的人生活在一起，也意识不到其完美，他们会将谦恭视为胆小，将耐心、博爱、同情视为软弱，智慧在他们眼里也是愚蠢的。完美的整体性具有无可指摘的辨别能力，这种辨别能力无处不在。因此，人类总是受到“自己不完美，切莫妄加判断”的规劝。

无可指摘的生活是真理的最好见证。

10月30日

找到内在真实自我的人，必然也会找到最根本的和普遍存在的真理。

了解自己的内心的人，也会明了其他人的内心；能够驾驭自己思想的人，一定能够洞察其他人的思想。因此，一个找到内在真实自我的人从来不为自己辩白，他只是用行动影响别人，让别人的思想渐渐朝着自己的模式转变。

商讨的方式胜于强硬的方式，同样，纯粹的“真善美”更胜于彼此之间的磋商，因为在纯粹的“真善美”面前，所有的问题都会消失得无影无踪。因此，真正具有“真善美”品质的人被称为“幻想终结者”。没有罪恶的地方又有什么恼怒可言？

哦，你们这些殚精竭虑、躁动不安的人哪，要让自己沉淀下来，重新回归最初的那份沉默，从此开始平静地生活吧！你们将找到纯粹的“真善美”，你们将扯下虚幻女神的面纱，并将她的庙宇一举捣

毁，你们将进入平和的状态，感受到那至高无上的荣耀，因为纯粹的“真善美”与最原始的简单其实是一回事。

极简正是原始的简单，要想获得它，就必须先放下自己手中紧紧抓着的一切。

▌ 10月31日

将生命的意义寄托在他人的赞许之上的人，心中注定要痛苦与不安。

让自己独立于尘世的喧嚣纷扰，稳固立足于内在的美德之上，这才是长久的智慧。只有拥有了这样的智慧，我们才能做到“贫贱不能移，富贵不能淫”。任何人都不可能增加我们的力量，也没有谁能够抢走我们一丝一毫的安详。一旦将内心所有的污垢都洗刷干净，金钱就无法再度腐蚀我们的灵魂；一旦拒绝让灵魂堕落，贫穷就再也不会让我们心中的那座殿堂破旧不堪。

拒绝被外界的事物以及所发生的事情牵着鼻子走，要想办法利用这些事物和事情，从中吸取经验教训，这才是明智之举。对于智者而言，身边所发生的每一件事情都是好事，他们心中没有邪恶的意念，所以，他们的智慧将与日俱增。正因为他们能够利用一切事物，他们才会看淡一切。他们也会犯错，但是立刻就能够发现并更正，他们知道，在永恒的秩序之下（就像日月星辰的运行），绝不会有错误发生，因此，他们能看到错误内在的固有价值。

要在逆境中坚持奉献自己的爱心，因为在这种情况下，你所获得的力量永远不会令你失望。

⓫月卷　要想收获幸福，必先播种幸福

11月1日

智者总是渴求新的知识，但却从不急着去教导别人。

所有的力量、智慧、能力和知识都来自我们的内心，但这一切绝不会来自我们的自我。我们只有在顺从、谦卑、好学的情况下，才能找到这一切。我们必须服从高于自己的人，但是在低于自己的人面前，我们绝不能大肆炫耀。那些立足于自我主义、对他人的谴责和教诲一概拒绝、不愿从生活中吸取经验教训的人注定会失败，是的，这样的人已经为失败埋下了伏笔。一位伟大的思想导师曾说过这样一段话："那些内心十分明亮的人只依靠自己。他们从不依赖任何外界的力量，只把真理牢牢抓在手中，当作照亮前路的火把，独自在真理中寻求救赎。这样的人除了不会求助于任何人，还将到达真理的巅峰，但前提是必须虚心好学。"

真正的思想导师活在我们每个人的心中。

11月2日

分散是弱点，集中才是力量。

当分散的部分凝聚在一起，紧密结合成为一个有机的整体时，物体就会体现出其用处，思想就会充满力量。意图正是高度集中的思想，意图将思想上的精力全部都指向了同一个方向，都集中在某个特定的目标之上，横在思想者和客观目标之间的一切障碍都会被意图一

一扫清、克服。意图和目标是一切成功圣殿的基石，正是意图将一切原本毫无用处的、四散的材料集中起来，变成一个完整的整体。空洞的幻想、短暂的突发奇想、模糊不清的欲望、不够坚定的信念都无法让人达成目标。不达目的不罢休、勇往直前的决心会给我们以不可摧毁的力量，让我们有能力应对一切不利的情形，直指胜利的目标。

成功的人是有目标的人。

11月3日

你要了解，什么能够成就你自己，什么能够毁掉你自己。

怀疑、焦虑、担忧是黑暗的自我世界中的阴影，这一切在根本上并不具备物质属性，完全影响不到那些灵魂已经到达了一定的高度、内心平静如水的人。了解自己人性规律的人能够驱走一切烦恼。善解人意、理解能力强的人将找到生活中至高无上的法则，同时他也将发现，正是爱，正是这种不死的爱才让这一切得以实现。因此，他将成为一个充满爱心的人，他会爱每一个人，他的思想中已完全没有憎恨和愚蠢的念头，爱将赋予他一道无形的却又坚不可摧的防护之墙。无欲无求，我们便不再遭受痛苦；不去追求享乐，我们便再也不会忧愁。如果将自己所有的力量都用于寻找真实的自我，我们将始终处于最大的幸福愉快中。

如果你只追求能满足自己偏好的事物，你将成为奴隶；如果你让自己活得完整而正直，你将成为主人。

11月4日

谦卑之人是智慧之人。

再大的风暴也征服不了一座雄伟的山峰，它无论怎样都会傲然耸立，为那些弱小的人们和羔羊遮挡阳光。虽然每个人都在它的身上无情踩踏，但它仍然保护着、承载着每一个人，将人们紧紧揽在宽广博大的怀抱之中。谦逊之人就如同一座大山，无须别人的督促与提醒，他会主动俯下身来，关爱天地间最弱小的生命。虽然人们对他不以为意，但他仍然会满怀爱心地保护他们。

大山是沉默而伟岸的，这种沉默的力量就如同智者身上那种沉默而谦虚的品质。智者那充满爱的同情，就如同山脉一般宽广、崇高。他的身躯就如同一座山，从云雾弥漫的山谷里拔地而起，高耸入云，山的顶点永远不会被乌云遮挡，永远是那么沉默而辉煌。

谦逊的人能够认识到自己拥有纯洁的思想和智慧，知道自己因此而伟大。

11月5日

谦逊的人是无畏的人，他了解最高贵的人，却会同最卑微的人们生活在一起。

谦虚的人从不自夸，也从不吹捧自己，更不喜欢出风头。一个人精神上的品质只能用精神去感受，不管你是否了解，这条原则是通过实践得到的。那些在精神上尚处于混沌状态的人们是无法看到这一切的，况且他们对此也毫无兴趣。光怪陆离的花花世界早已蒙上了他们的双眼，他们只会痴迷于这一切。谦逊的人不会名垂青史，历史只会记录那些英勇好斗、喜欢夸大自己的人，而谦逊之人却总是平静而温和的。历史只记载世俗的人，它对精神高尚之人从不过问。虽然这样的人生活在默默无闻中，但他们的光辉却是无论如何也藏不住的。（有谁能够藏得住光明？）这样的人就算肉体离开了人世，精神也是

不朽的，将永远绽放耀眼的光芒。许多与他素未谋面的人都会崇拜他的思想。

只有在面临考验的时候，谦虚的人才能凸显自己的存在。当其他人倒下了，只有他依旧站立着。

11月6日

谦逊之人忍耐、包容一切，所以，他们能征服一切。

总感觉自己会受到伤害，力求防守、证明自己的人，不明白谦逊的真正含义，他们也不会明白生活的真正意义是什么。“他骂我了”“他打我了”“他击败我了”“他抢夺我的东西了”……如果你思想中总是藏有这种念头，你的恨意就会永无休止。因为任何时候都是“冤冤相报何时了”，而只有爱才能化解恨意。再来看看你的情况，你的邻居说你什么了吗？就算如此，那又怎样？只要你行得端、走得正，虚假的东西又怎能伤害到你？正所谓“纸里包不住火”，虚假的东西根本不会长久。因为虚假的东西既没有生命，也没有力量，除了那些自愿受到伤害的人之外，谁也伤不到。你的邻居对你说三道四无关紧要，重要的是你不可以通过反驳他们来竭力证明你自己，因为你这样做反倒给你邻居的议论注入了生命与活力，你也必然会感到忧伤、也必然会受到伤害。

将心中一切邪恶的想法清理掉，你将看到，与他人敌对是一件多么愚蠢的事情。

11月7日

意图的力量是强大的。

人的意图与其才智密切相关。才智不等的人，意图也有很大的区别。一个思想伟岸的人，其意图也是伟大的；因愤怒而失去理智的人，其意图无从谈起。思想捉摸不定的人，总会抱怨方法不够先进。

一个锁定人生目标的人，是目标强大而有力的人。就像铺路的罗马人一样，他们一旦设定好某一条线路，就不会再更改，即使前方等待着的是痛苦折磨甚至是死亡，也无法令他们改变前进的方向。一切伟大的领袖都是思想的铺路者，后人沿着他所铺设的、并且走过的道路在心智与精神上不断前进。

生活的力量能够改变懒惰的人，强大的意志能够让环境发生改变。

11月8日

万物最终都将归于沉寂。目标的力量不可抗拒，它将征服一切。

因被人误解而感到悲伤的人是软弱的人，这样的人不会有太大的出息；为了取悦他人、获得他人的赞赏而不坚持自己原则的人，也不会有很高的成就；而三心二意的人、动不动就放弃理想的人，则是注定会失败的人。

真正杰出、有成就的人，以及那些成功、伟大、有力量的人，都是目标坚定的人。不论面对何种误解、遭受了多少错误的责难，也不论面对什么样的甜言蜜语，他们都绝不会动摇自己一丝一毫的决心与意志。

目标明确的人遇到障碍时会愈战愈勇，困难也只能增加他们从头来过的勇气。错误、损失、辛劳无法让他们驯服，失败为他们铺平了

通往成功的道路，因为他们心中始终明白，自己最终将取得什么样的成就。

我们所排除的障碍越大，心中的决心与意志也就越强大。

▌ 11月9日

快乐，总是伴随着任务的圆满完结而到来。

在一切可悲的人中，逃兵、开小差的人最可悲。喜欢避重就轻、总想着寻找安逸与快乐而不愿意花费精力与体力的人，思想中总免不了局促不安，这种内在的羞愧情绪会成为一种思想负担，会让人丧失自信心。苏格兰哲学家卡莱尔曾说过，“就让那些不愿发挥力量去工作的人因缺衣少食而自行灭亡吧”。逃避职责，不愿尽全力去工作的人最终必然会消亡，首先是个性的消亡，最后是身体以及周围环境的消亡，这是一条道德法则。生命的意义在于运动，所以，人一旦开始逃避自己所发挥的作用，不论是体力还是脑力作用，就已经踏上了消亡之路。

只有在我们完成好手头的任务，或做完某件事情之后，我们才会有安定和满意的感觉。

▌ 11月10日

生命的价值在于付出劳动。

每当我们成功地完成了一件事情，哪怕是生活中一件微不足道的小事情，我们都能够从中获得快乐。在精神世界中，意愿得以完美实现后的那种愉快是不容置疑的、深刻的、长久的。在经过无数次努力

与尝试后，虽然还未成功，但是我们却在这个过程中发现了自己身上存在某种根深蒂固的错误思想，这种发现将带给我们由衷的（也是不可名状的）快乐，因为从此我们将不再受到这种错误的困扰，世界也会因此而更美好。美德的追求者——赋予自己崇高的任务，并因此而获得完美人格的人在征服自己的道路上所迈出的每一步都将让自己体会到快乐，这种快乐将融入他的精神，成为他的一个组成部分，永远不会将他丢弃。

快乐是对成就最大的回馈。

11月11日

现在所发生的每一件事都将成为过去。

因为心动了，我们才会行动；因为有了爱，我们才会可爱。昨天的思想让你成为今天的你，你今天的思想将决定明天的你。你无法逃避思想带给你的结果，但是，你必须忍受并从中接受教训，你也可以从容接受这一切。

爱的境界（你最持久、最强烈的想法）永远取决于一个人品味与层次的高低，如果你的爱是低级的，那么，你的思想也将是低级的；如果你留恋美好的事物，那么，你的思想必然也会是美好的。

所以，你可以首先改变自己的思想，然后再去改变自己的生活。记住，你充满了力量，而绝非软弱无力。

没有什么事情是注定的，一切都是慢慢形成的。

11月12日

思想、言辞、行为都真诚的人，其周围的朋友也是真诚的；而不真诚的人身边绝不会有真诚的朋友。

大自然中的一切事物与发展进程都能给智者带来道德方面的启示。自然界的各种法则对于这个世界的作用同思想对于整个世界的作用是完全相同的。人的思想与行为的形成过程就如同一粒种子的生长过程，我们的思想、语言、行为就如同一粒粒种子被播种之后发芽生长，直至结出与之相应的果实，这是一条谁也无法抗拒的自然规律。

充满恨意的人在自己的心田中所播撒的是仇恨的种子，而心中充满爱的人播下的则是爱的种子。

如果你了解自己，你就会明白，生活中所发生的任何一件事情其实都是公平的。

11月13日

想要收获幸福的人，必先播种幸福。

农民必须先将种子播撒到土壤中，然后才可以耐心等候丰收的喜悦。如果他贪婪地将种子囤积起来，那么，他将失去这些种子和种子带给他的收成，因为这些种子终究会腐烂。当然，他播撒到土壤里的种子也会消失，但这些种子消失后，随之而来的是更大的收获。生活也是如此，我们要想有所得，必先有所付出，只有先投资，才会有收益。如果一个自称有知识的人说这个世界的人不可能理解他的知识，因而拒绝传授他的知识，那么，这个人压根就没有他所谓的“知识”，如果有的话，他的知识也将很快被淘汰。囤积就等于失去，独占就相当于未曾拥有。

一个人要想幸福，首先得为他人的幸福着想。

▌ 11月14日

当你遇到麻烦，感到不解、忧愁、不快乐的时候，不妨认真考虑一下下面几个问题。

“我正在播种什么样的思想种子？”

“我播下了什么样的思想种子？”

“我对其他人的态度是什么样的？”

“我究竟播下了什么种子，怎么会有现在的苦果？”

你先从自己身上寻找答案吧！你会发现如果放弃一切自私、忧愁的种子，你将会收获真理的种子。

学会农民那一条简单的智慧，广泛播撒善良的种子、温和的种子和爱的种子。

获得平静与幸福的途径就是播撒平静与幸福的种子。

▌ 11月15日

粉碎了自我的偶像，就会距离沉默而伟大的爱更进一步。

世界的发展已经到达了一个新的时期，在这个时期内，我们必定会碰到错误的道德准则，这些道德准则之所以错误，是因为它们建立在人类的自我与幻想之上。而此时，整个世界也再一次逐渐认识到了一种普遍存在的非自我的真理，这种全新的真理之光划破了黑暗，令隐藏在自我阴影当中的错误的道德准则“惊慌失措”。

人们已经不再相信那个能够被诱惑的、任意且反复无常的、为取悦膜拜者而不惜颠倒是非的准则了，人们心中的那道真理之光已经指引着他们转向了完美的法则。人们在找到它的同时，也就摆脱了自我的束缚，找到了幸福与满足，找到了知识与理解，找到了智慧与自由。

让我们开始服从完美的法则吧！

11月16日

完美来自对完美法则的了解，它等着迎接每一个热切追求完美的人。

就让我们进入那条至高无上的法则之路吧！人类一旦踏上这条道路，将不再谴责，不再怀疑，不再焦躁，不再失望，因为他们现在知道了，客观的法则是正确的，宇宙是正确的，如果有什么地方不对，那不对的必然是他们自身。能救他们的只有他们自己，他们只有靠自身的努力，去靠接受美好的东西、坚决拒绝邪恶的东西，才能救自己。从自我的束缚中解放出来以后，我们将不仅仅是被动的听从者，我们将按照客观法则中的一切去行动，我们将获得知识与理解，我们将增加智慧，获得荣耀的生活。

要接受没有自我的生活。

11月17日

完美法则决不会为人而改变，人必须为完美法则而改变，这样的改变会使完美成为不完美。

今天，真理之子就在人世间，他们在不断思考，不断写下自己的思想，不断在言行上显露真理。是的，我们当中甚至还有预言家，他们的影响力正在向整个世界扩散。有一种纯洁的喜悦已经到来，它正在凝聚世界的力量，所以，世人在新的希望与理想的推动下不断前进，即使是那些看不到或听不到的人也会感觉到内心有一种难以言喻的渴望，那是对更美好、更充实的生活的渴望。

这条法则统治着人们，统治着人们的心灵和生活，那些经过公正的、无私的道路去寻求完美法则的人们，早就已经明白了这一点。

这条法则绝不能为任何人破例，否则将引起混乱，因为这是一条和谐的、有序的、公正的律法。

11月18日

最令人痛苦的莫过于无法战胜自己的不良倾向。

这条法则要求人们不断净化自己的灵魂，不断更新自己的思想，整个人要完全服从爱的法则，直到自我完全消亡，直到爱成为重中之重，因为这条法则正是用爱来统治每一个人的。爱从不拒绝任何人，爱等待着每一个人。我们现在就可以拥有爱，进入爱的状态，因为爱是所有人与生俱来的权利。

啊，真理是美丽的！真理告诉我们，现在我们就可以接受这份财富，进入完美的殿堂。

哦，谬误是多么可悲！人类应当拒绝谬误，因为它出自对自我的爱。

一个人服从自我的倾向就意味着让痛苦的阴云将灵魂遮蔽，让真理之光无法照射到心灵上；就意味着他将幸福关在了自己的门外，因为“我们播种了什么就会收获什么”。

服从人类自然而根本的法则便是最大程度的自由。

11月19日

道德世界将受到自身完美的平衡与均衡的支持与保护。

那么，宇宙中就不存在不公平了吗？宇宙中可以说存在不公平，也可以说不存在不公平，这个问题取决于我们的意识形态以及我们所过的生活，因为我们总是凭借着自己的主观意识和生活经验来看待这个世界，来判断事情的公正与否。一个总是生活在情绪中的人看到的是，这个世界到处都充满了不公平；而战胜了自我情绪的人则看到正义行使于人类生活的方方面面。

不公正是由内心骚动所引起的一种亢奋、混乱，它就像是一场梦，梦境中的人总认为这一切是真实的；而公正才是生活中永恒的真实，只有那些从自我的噩梦中清醒过来的人才能够看到正义的辉煌。

自然界中不可能存在真空，同样，精神世界中也无法容忍不和谐。

11月20日

只有不断升华，消除内心的骚动与自我之后，我们才能够感觉到这种状态。

认为自己被轻视、被伤害、被侮辱，或感觉自己遭遇了不公正待遇而开始憎恨的人，永远都不会明白正义究竟是什么。这样的人会因自我而盲目，无法感受真理纯洁的原则，只能不断地由一个错误引出另一个错误，并且一直生活在悲惨之中。

在情欲、骚动的范围内，总会有各种不同的力量不断产生冲突，给人们带来痛苦。正义用它强大的力量掌管着一切规律，作用与反作用、行为与后果、起因与结果、内在与表象，所有这一切都准确无误地以因果关系的形式体现出来。

处于冲突之下的人，无法也不可能感受到正义的存在。

11月21日

如果我们全然不懂道德世界中所存在的因果关系，那么，我们就无法看到整个世界从未停止的发展过程。

人类过着骚动不安和愤愤不平的生活，为自己徒增了许多痛苦，却始终找不到生活的真正出路。以憎恨换憎恨，用不冷静来面对不冷静，用争斗克制争斗，一个人在杀死别人的同时其实也杀掉了他自己。靠抢夺他人而生活的贼，自己也必遭抢夺；猎食小动物的食肉者往往也会成为其他动物的猎物；我们在谴责他人的同时也会被他人谴责，在非难他人的同时也会被他人非难，在抨击他人的同时也会遭到他人的抨击。

“因此，刽子手举起的刀终将刺向自己，不公正的法官必然会失去拥护者，虚伪的舌头说出的一定是谎言，暗偷与明抢的贼最终会交还所有赃物，这便是法则。”

是无知让憎恨与争斗拥有了生命。

11月22日

谁都无法避免因果关系，谁都无法逃脱必然的结果。

追求“真善美”的人，放下了一切怨恨与复仇心理，摒弃了对自我的追求与自我精神。这样的人已经到达了一种平衡的境界，因此，也已经等同于宇宙间永恒的平衡。这样的人已经超越了激情的盲目力量，他了解这些力量，并能用冷静而富有穿透力的目光来洞察、思考一切。他就如同一个独居山顶之人，总是俯瞰着自己脚下翻滚的乌云相互碰撞后发生一场场暴雨。对于他而言，一切不公正早已不复存在，他既能看到世人无知与痛苦的一面，同时也能看到世人得到启发与幸福的一面。他明白，不仅是那些愚笨的和受奴役的人需要他的同情，骗子与压迫者同样也需要他的同情。因此，他将自己的怜悯之心奉献给了世间的每一个人。

正义无处不在，正义无懈可击。

11月23日

不愿擦亮理性之灯的人，将永远感受不到真理的光辉。

在寻求真理的道路上，凡是利用理性的光辉来照亮前方的人，至少不会被丢在极不舒适的黑暗中。

世上有许多人在经历了难言的痛苦与折磨后，最终带着罪恶死去。他们拒绝思考，他们沉溺于黑暗的幻想之中，而这种幻想只需要微弱的理想之光便可驱散。因此，我们只有自由、充分、满怀信心地

运用理性之光，才能洗清罪恶的污浊，才能最终披上幸福与平静的洁白外衣。

轻视理性之光的人，就是轻视真理之光的人。

11月24日

一个人只有学会用纪律约束自己，才能开始真正的生活，在此之前，他充其量只是活着而已。

一个人要想在生活中获得长久的成就，首先需要有一套成功管理自己思想的方法。这个道理几乎就像“二加二等于四”一样肯定，因为生活中的一切问题均来自我们的思想。如果一个人无法驾驭自己内心的力量，就必然无法很好地把握自己在生活中的种种行为。而随着一个人自控能力的不断增强，他的力量也将不断增加，他在这个世界上必将发挥更大的作用，获得更大的成功。或许在此之前，你的生活是空洞无意义的，但从现在起，只要你在思想中树立自己的理想和目标，你就是“一个具有完整思想的真正意义上的人”。

当你学会了自律，真正的生活就开始了。

11月25日

自律的过程包括三个阶段——控制、净化、舍弃。

人的自律是从控制好自己的激情开始的，在此之前，人是被激情所控制的。从保持自律那刻开始，他将不断抵制诱惑，牢牢捍卫自己，不再受到自私的满足感的困扰，而在此之前，这一切总在不知不觉中将他俘获。他征服了自己的主观品味，开始学会用富有理性和责任感的眼光去研判一切。他能够适度而谨慎地选择精神食粮，让自己

拥有纯洁的身体，并成为一个真正的人，不再因受到诱惑而成为追求低级趣味的人。他将时刻注意自己的言辞与情绪，以及一切动物欲望的倾向。

我们每个人心中都有一片无私的净土。

11月26日

每个人身上都具备万古磐石般永恒的品质。

随着一个人自控能力的不断增强，他也将不断接近自己的内在本我，他将不再受到激情与悲伤的困扰，不再被愉悦与痛苦左右。他将过上坚定与注重德行的生活，真实的力量与坚韧在他身上赫然体现。然而，抑制激情仅仅只是学会自控的初始阶段，接下来要进行的是一个自我净化的过程。自我净化不仅要我们将激情彻底从思想中、从心中清理出去，不仅要求我们压制从心底升起的欲望，还要求我们必须做到杜绝欲望的苗头。如果一个人仅仅克制了自己的欲望，那么，他将永远无法得到真正的平静，他将永远无法实现自己的理想状态，因此，我们必须不断净化和升华自己。

人类只有不断净化自己的低级本能，才能成为强壮且具有完美品质的人。

11月27日

谨慎的关注、积极的思考、纯洁的动机，这些都是影响一个人自我净化过程的因素。

一个人真正的力量与动力及其能力，全部都来自对自我的净化。在这个净化过程中，人类低级本能的力量并没有消失，只是转化成了

较高一级的才智与精神能量而已。纯洁（思想和行为的纯洁）的生活是节约精力的生活，而不纯洁（思想和行为的不洁净）的生活则是浪费精力的生活。纯洁之人的能力更强，因此他们比不纯洁之人更容易成功实现自己制订的计划。有些事情对于不纯洁之人而言是无法办到的，而纯洁之人却恰恰能轻易就做好，那是因为他们能够用更冷静的思想来利用自己的精力，让其为自己更大的、更明确的目标而服务。

随着净化程度的不断提高，能够体现真实与美德的一切必要品质也会得到发展。

11月28日

自律将使人不断进步，并不断向平静靠近。

越是纯洁的人，越是能感觉到，一切邪恶是多么无力。如果我们不鼓励邪恶，邪恶将无法抬头，所以对于邪恶，我们不要去理会，而是要让它自动从我们的生命中消失。人只有在各方面不断追求自律才能过上平静的生活，才会在生活中很明确地表现出智慧、耐心、随和、同情、爱心以及其他一切自己所具备的品质。同时，也正是纯洁才使我们在意识形态上永恒不朽，让我们能够以从容的姿态面对生活的起起落落与各种不确定因素，进而生活得智慧而平静。

自律使人不断获得美德，不断向平静靠拢，认识到自己与真理的同一性，最终成为纯洁的真理之子。

11月29日

生活中没有了决心，便没有了目标。没有目标的生活就像是轻飘飘的物体，永远没有固定的状态。

如果一个人设定了一个目标，那就说明他对自己的现状不满，他要开始自己掌控自己的生活。如果他打定主意要让自己的精神境界更高一层，让自己的个性与生活表现出更加美好的一面，那么，只要他真正下定了决心，就一定能够实现目标。

纯洁之人的誓言往往是战胜自我的决心。始终不渝的决心能够让纯洁之人完全获得自己期待的成就，让思想导师们拥有辉煌的思想建树。

决心是实现崇高理想和高尚思想必不可少的因素。

11月30日

真正的决心是长期思考过后的一个转折点。

缺乏热情或不成熟的决心根本算不上是决心，这样的决心在与困难交手的第一个回合就会被打个粉碎。

一个人的决心应当是逐渐形成的，他应当首先认真仔细地审视一下自己的实际情形，将一切困难与环境因素都考虑在内，然后再做出决定。他在做出决定的同时就应当做好面对困难的充分准备。他应当确保自己对所做决定的性质有一个彻底的了解后再下定决心，并且从此以后对自己的决心深信不疑。因此，经过充分准备的决心一旦形成，就再也不容放弃。在意志力的帮助下，我们的目标一定会在应当实现的时候实现。

犹豫不定的决心是不会有结果的。

⓬月卷　爱可以包容一切

12月1日

懒惰与冷漠是一对双胞胎姐妹，而胜券在握的行动则让满足常伴左右。

知足是一种美德。当我们的思想在经过千锤百炼之后学会了感知，当我们的心开始以慈悲为怀的法则接受一切事物时，这种美德在精神上便越发崇高。

知足并不意味着要放弃努力，只是要我们从精神焦虑中解脱出来。它也并不是要让我们无视罪恶或忽视愚蠢的行为，而是想让我们安心享受完成工作和获得成就的那份踏实。

人们或许会说某个人过着暗无天日的生活，他罪恶滔天或负债累累，可知这个人根本不知道自己的职责与责任是什么，同时也漠视同伴所提出的建议。我们真的无法认为这样的人拥有知足的美德，因为他根本无法体验那种通过积极进取获得成就的纯粹而持久的快乐。

真正的知足是诚实付出与真实生活的产物。

12月2日

真正心满意足的人忠于自己的工作，在工作中精力充沛，并且能用一种轻松平和的精神去对待一切结果。

我们应当在三件事情上有满足感——所发生的事情、自己的朋友和财产、自己纯洁的思想。如果从不抱怨已经发生的事情，我们就不会感到悲伤；如果对自己的朋友和财产感到满足，我们就不会有焦虑和痛苦；如果深知纯洁思想的可贵，我们就不会再度在黑暗中爬行。

而我们在另外三件事情上却万万不可有满足感——自己的观点、自己的品性、自己的精神状态。不满足于个人观点的人，心智将不断得到提高；不满足于自己品性的人，将不断获得美德与力量；不满足于自己精神状态的人，将在每一天里都拥有更大的智慧和更充实的幸福。

一切事物，有因必有果。

12月3日

对他人存在手足同胞之情是人道主义的理想境界。整个世界正在朝着这个境界前进，虽然缓慢，但却真实。

只要我们的心中尚存一丝以自我为中心的杂念，只要我们仍旧以一己之私为目的聚集在一起，那么，真正将人类凝聚在一起的同胞之情就不可能存在。自我犹如利刃，最终会将同胞之情这件用爱缝制的外套刺个粉碎。虽然手足同胞之情遭到了很大程度的挫败，但是，人们仍然深知它的完美性，了解它是何等美好与完整。如果想要让自己的精神更加纯洁、更富智慧和更具爱心，就要彻底驱除思想中引起争斗的因素，不断实践“真善美”的法则，否则手足同胞之情便只能停留在理论上，只能是一个理想，只能是一个梦境。

只要我们的心无法同各种法则相和谐，同胞之情就无法实现。

▌ 12月4日

手足同胞之情首先是一种精神，但作为这个世界上存在的事物，它必须遵循大自然的各项法则。

温顺与平静来自谦卑的精神；耐心、智慧、正确的判断来自对自我的割舍；和善、愉快、和谐来自爱；温和与体谅来自同情心。

这四种品质能够将我们带入和谐的境界，会带给我们智慧的启迪，让我们明白人类的各种行为将分别产生什么样的结果、会将我们带到哪里去，因此，我们将不再做出一些可能会将我们带入黑暗的事情。一个拥有这几种品质的人已经从各种怨恨、嫉妒、痛苦、争斗、谴责当中解放了出来，因此，在他身上已经完全实现了手足同胞精神。所有的人类都是他的兄弟姐妹，包括深陷黑暗无法自拔的人和品质高尚、得到智慧启迪的人。他用相同的态度对待每一个人，那便是友好善意。

只要有骄傲、自我、憎恨、谴责存在，就不会有人类手足之情的立足之地。

▌ 12月5日

人类之间的手足之情要求人们首先要抛弃个人的自我。

虽然宣传倡导人类同胞之情的理论和计划有不少，但是，这种精神实际上有固定的内容，且永不可更改。它只存在于善意与和平的实践中，而在自我与争斗中则彻底消失，因为这种手足之情只能付诸行动而绝非空谈与理论。善意与放弃自我是守护它的两大天使，和平则是它的居住之地。

坚持自我与意图不良是同胞之情的最大敌人，哪里有它们，哪里就不会有这种宝贵的情感存在。

只要时刻准备好互相同情体谅，不再看到彼此身上的邪恶，彼此帮助而不是彼此攻击，我们就会热爱真理，我们就是善意之人，同时也是具有手足同胞之情的人。

只有那些用平静的心去对待每一个人的人们，才能真正了解什么是手足同胞之情，才能去身体力行。

12月6日

偏见与残酷如影随形。

那些摆脱不了自我束缚的人要比纯洁和富有智慧的人更需要他人的同情，因为纯洁之人的生活更为高尚，无须他人同情。对于努力让自己更纯洁，从而让生活更有意义的人，我们应报以敬畏之心。没有一个人能够完全理解智慧在其之上的人，因此，在你想要责骂某人之前，你要先问问自己，那个被你视为憎恨对象的人是否的确不如你，如果他比不上你，你应当同情他；如果他比你强，那就请你尊重他。

如果一个人严以律人，总喜欢责骂别人，那么，他首先应当看看自己本身有什么不足。

12月7日

厌恶、抱怨、谴责都是憎恨的形式。只要它们在心中存在一天，我们就无法摆脱邪恶的控制。

不计前嫌，将伤害从记忆中抹去，这仅仅只是智慧人生的第一步。还有一种更好、更高层次的方法值得借鉴，那便是净化心灵、提高心智，它不仅可以让我们忘记一切伤害，还可以让我们抛开一切烦恼。只有那些过于自我、高傲的人才会被他人的行为、态度伤害；凡是从内心摒弃了自我与高傲的人，绝不会有“我受到伤害了”“我被人冤枉了”之类的想法。

用纯洁的心灵对待事物的人往往对事物有一个客观的理解，对事物的客观理解会带给我们平静的生活，让我们从痛苦和烦恼中解脱出来，从而生活得智慧而平静。

被他人的罪过侵扰的人，是尚未悟到真理的人。

12月8日

为自己的罪恶而深感痛苦不安的人，正是在智慧的门前徘徊的人。

心中因愤愤不平而怒火中烧之人，无法明了和平，也无法领悟真理。只有抛弃心中一切怨恨，才能成为明理之人。

心中杜绝邪恶之人，绝不会有怨恨的想法，也不会有抵制他人的思想。他深知邪恶的起源与本质，并将其视为因无知而犯下的错误。随着一个人内心的不断净化，邪恶也会逐渐难以抬头，罪恶的人是无知的人，无知的人也是罪恶的人。

纯洁之人以慈悲为怀，总能够原谅那些自以为能够伤害到他的无知的人们。别人对他的误解在他身上起不到什么作用，原谅与博爱让他的心中总是充满平静、安详。

让那些以正确生活为目标的人用冷静又智慧的头脑去思考吧！

12月9日

纯洁的心灵与正直的生活是最为重要也是最了不起的事情。

给人带来痛苦的思想和行为，是一些源于自我追求和自我迷恋的行为；给人带来幸福快乐的思想，都是真理所带给我们的思想。要让一个人的思想、心态发生变化，需两个步骤，分别为思考与实践。静下心来思考会让我们找到正确行为的依据与理由；而只有通过不断实践，我们才能在日常生活中完成这一切。

真理并非靠书本知识而来，也不是靠微妙的分析、雄辩的争论技巧而获取，相反，它是由正确的行为组成的。

真理不是理论，书本中无从寻找，只有在实践中才能找到。

12月10日

只有在实践中总结出来的才能称得上是真理。

想要获得真理的人，必须不断去实践。第一步要学会自控，一个人只有彻底掌握了自控的诀窍，才能开始下一步的学习，然后循序渐进，直至达到自己完美的道德目标。人们普遍主观地认为，真理由某些思想与观点组成，人们在阅读了大量的论文之后，逐渐形成了一种所谓“真理”的观点。人类在日常生活中是聪明的——我们每做一件事情都有明确的目标；而在精神层面上却是愚笨的——我们只知道去

读，却从来不知道去实践，还沾沾自喜，认为自己已经得到了“真理”。

真正拥有真理的人，他的生活总是那么纯洁，他的行为也总是那么无可挑剔。

12月11日

爱是可以包容一切的。

爱的本质就是要接纳所有的宗派、流派、学派，以及接受所有的人类。某些流派常常声称唯独自己找到了所谓的“真理”，实际上他们的做法是对“爱”的否定和拒绝。真理是一种精神和生活状态，它虽然会以各种形式表现出来，但却不可能拘泥于任何一种专门的形式。爱是一个长着翅膀的天使，它绝不可能被捆绑在某一个东西之上。爱超越了人类的一切观点、信念、哲学，但它却能包容一切——不论是正义的还是非正义的，美丽的还是丑陋的，干净的还是肮脏的。只有用深沉而宽广的爱去包容一切人类的人，才是最懂得真理的人，才是最具智慧、最具洞察力的人，因为这样的人是客观看待他人的人。

憎恨让心中容不下爱，因此也容纳不了一切与爱有关的品质。

12月12日

爱让人类的心胸日益宽阔，直至一视同仁地包容所有种族。

爱的方式便是通往真理的生活方式，而宽厚待人、与人为善、信任他人则是这种生活方式的基本要素。如果你自身具有不良习惯，那就请不要再自欺欺人了，你应当勇敢地承认，自己缺乏爱心。要想寻找爱，首先要对自己诚实，自欺欺人只能将我们同爱永久隔绝。如果希望自己的爱心得到提升，那就需要从头做起，打消心中一切怀疑的念头，真诚信赖周围的每一个同伴和同事。我们必须学会用一颗宽容的心来给予他们足够的自由，来感受他们做事情的真正原因；当他们的思想观点、行为方式同我们起了冲突，我们应当以尊重个人权利和个人自由为理由来谅解他们。我们最终要以爱的永恒法则去爱每一个人。

不论一个人是否拥有信念，也不论他有什么样的信念，真理之光都能将他照亮。

12月13日

真理指导下的生活是摒弃错误思想与错误言行，拥抱正确思想和正确言行的生活。

将不幸福带给世界的行为是错误行为，正确的行为是将悲惨转变为幸福的行为。错误的行为将带给我们悲哀忧愁，正确的行为则会令我们感到喜悦。

但我们千万不能抱有这样的思想，“是别人错误的行为导致了我的不悦”，这样的思想只会将痛苦带给别人，只会助长仇恨。我们必须明白，我们不快乐的根源是我们自身，我们必须将此视为一种警示，它提醒我们，我们每个人都不完美，我们仍有尚待改进的地方。我们绝不能将自己行为上的失误或遇到的问题归咎于他人，相反，我

们要相信，这些错误能够让我们的心更加坚定，也让我们与真理更加靠近。

我们要迈着谦卑的脚步走在通往真理的道路上。

12月14日

真理的原则是永恒的、固定不变的。任何人都无法创造它，也无法消灭它。

真理的原则是在不断的探索和实践中被发现的，它的表述简洁而清晰，能够让更多的人走上这条道路，从而领悟到更多东西。从过失到清白，从谬误到真理，这是每个人发生转变的必由之路。这是一条古老的道路，每一位具有智慧的人都是沿着这条道路走过来的。走在这条道路上的人，即便是普通人，他的前途未来也是光明的。真理与一个人相信什么无关，如果他每天都努力去除自己身上的恶习，净化自己的心灵，那么，他就是走在真理之路上的人。人们的观点、理论或许有所差异，但人的罪恶都是相同的，战胜罪恶的决心也是相同的，因此真理都是相同的。

真理的原则永远不会改变。

12月15日

真理只有一个，虽然它包括许多个层面。真理在发展过程中随着人类的改变而改变。

我们早已在真理的脚下就座，并且了解了其思想，在这里，我们发现了不可言传的快乐。这种思想是伟大而精彩的，是智慧而美丽的，我们必须崇拜它、学习它。这种思想对不同种族的人都起到了神

奇的作用，它同样能够获得数以百万的人民的崇拜，这种崇拜世代相传，永不消亡。

伟大的导师是人类思想开出的完美花朵，是人类效仿的模板和最终的典范。

▉ 12月16日

心之完美纯洁是从各种自我渴望与自我放纵的行为中解放出来的。

世俗生活与宗教生活之间有明显的不同之处。那些整日里被不纯欲望支配、无法从中自拔的人们，永远都不会与真理结缘；而那些日常注重自控，不断净化自己思想中不洁因素的人们则属于追求真理之士。

真理之士应当控制自己的情欲，不能纵容自己的欲望。我们必须按照事物和人类的本来面目去看待一切，必须感知到，自己的生活同人类的本性相协调，我们有权选择一条智慧的道路。我们不能打破生活的原则，也不能自高自大地认为自己的生活比其他人更为高尚，相反，我们应当正确定位自己，看清楚自己实际所处的位置。

热爱真理的人一定是热爱整个人类的人，一定会慷慨无私地奉献自己的爱。

▉ 12月17日

生活中充满了各种意外事件，但不论发生什么，道德法则就像一块圣地，安全而平静，我们可以在其中躲避或栖息。

生活是不断变化着的，是缺乏安全感的，也是神秘的，因此，如果你希望自己能够生活得平静而幸福，你有必要去寻找某个特定的基础原则，好让幸福与平静能够屹立不倒。虽然每个人的正义感因个人的思想智慧差异而不同，但是，永存于宇宙中的正义感却是亘古不变的。正义如同精神领域中的数学定律，精确而客观，因此，在人类的思想与行为领域中，“二加二同样也等于四”。

相同的起因必然会导致相同的结果。

12月18日

精神世界的法则对于每一个人都是平等的，因此，对于每个人所起的作用也是相同的，这一点毫无疑问。

在类似的环境中表现出的相同的思想与行为总是能产生相同的结果，如果连这条最基本的伦理道德也失去了公正性，那么，人类社会也将不复存在。正是这条对个人行为所做的合理判断才使得人类社会不至于动摇根基，坍塌崩溃。

因此，我们可以得出：生活中看似不公平的现象——痛苦与幸福被分配给了不同的人们，其实这正是道德力量的准确体现。这条完美的法则是生活中最重要的基本法则之一，发现这条法则的人必将日趋完美，因为它将带给我们智慧与启迪，让我们的心中充满喜悦与平静。

道德秩序与宇宙法则是成比例的，若失去了这个比例，整个宇宙将会灭亡。

12月19日

任何事物都无法超越真理。

如果将这一理念从人类的思想中剔除，我们就会成为一条在机会的汪洋中任意漂泊的小船，没有船桨、没有航海图、也没有指南针，一切都是盲目的。我们的生活与人格将失去根基，崇高行为将失去动力，道德行为将失去核心目标，我们将失去心灵的避风港，生活将不再有平静。即便是人们心目中最淳朴、最理想、最完美、最伟大之人的化身——那个一成不变、永不更改的形象，也只不过代表着人们对正义法则的普遍信赖而已。

根据这条原则，这个世上既不存在世界的宠儿也不存在特殊机会，每个人手中都拥有完全平等的、不变的权利，因此人类一切罪孽、一切痛苦都是应得的结果，起因就是我们因无知所犯的错，但这一切终将结束，终将成为过去。

人不可能为自己从未做过的事情或没有完成的职责而无端遭受痛苦，因为在这个世界上没有起因便没有结果。

12月20日

具有才能、天赋、“真善美”品格的伟大之人，并非生来如此。他们都是经受了一定考验之后才变得伟大的，是因与果的最终体现。

我们能够用肉眼看到一朵花儿的生长和开放过程。精神的生长过程虽然也是客观存在的，但我们却看不到它的整个过程。

我所说的思想发展过程是无法看到的，这其实也只是对大部分人而言的。对于那些真正的思想家与智者来讲，他们能够用心灵的双眼看到一个人精神的发展。正如自然科学家早已经熟知大自然中的一切

起因与结果那样，善于思考的人对精神领域的因果关系也早已熟谙、通晓。在他的眼中，人的个性的形成过程就相当于植物的生长过程，当他看到天才或者美德之花绽放时，他便知晓，这朵思想奇葩的种子是什么，它来自何方，在它悄然生长的漫长过程中，是如何一步一步趋于完美的。世上的一切都不是原来就有的。

事物发展的规律是从量变再到质变。

12月21日

清醒冷静的思想是通往高尚生活的必由之路。

一个人无法同时生活在两个国度里，他首先要离开一个国度后，才可到达另一个国度。同样，在精神世界当中，人类也无法同时处在两种境界当中，要想平静地生活在真理的世界中，我们首先要脱离罪恶之渊。当一个人离开自己最初的栖身之地，来到一个全新的国度时，他就拥有了一个全新的形象和开端。他放弃了自己喜爱的朋友、亲密的伴侣，是的，一切都要重头来过，他要割舍以往的一切。因此，如果我们下定决心要告别以往的错误状态，不再贪图享受、迷恋罪恶、爱慕虚荣，从此生活在真理的国度中，我们就必须同以往的一切断绝关系。这样的割舍不仅能让人类个体有所收获，同时也能让全人类有所收获，从而让这个世界——我们共同的家园更加和谐与美丽。

你若向往高山的沉寂与平静，就请你从山谷的泥沼中走出来。

12月22日

正确的思想源于正确的心态，正确的思想指导着正确的行为。

正确的心态是生活中的力量源泉。不论我们遇到什么事情，正确的心态都会赋予我们力量、知识与智慧，让我们总能够看到事物积极的一面。正确的思想是充满快乐、喜悦、希望、信心、勇气的思想，它是持久的爱、宽阔的胸襟、完全的忠诚与信任。所有这一切都毫无疑问对良好个性的塑造和高尚生活的培养起着极为重要的作用，同时，个人的成功也将带动整个世界的发展。拥有这样的思想和心态必定会带来正确的行为，同时也会让我们全身心地投入并完成好自己的工作，达成自己的目标。意志坚强的登山者最终将到达顶峰，同样，真诚的、愉快的、不知疲倦的工作者也将圆满完成自己的工作。

不论在什么时代，成功都要靠不断的努力才能获得。

12月23日

痛苦是一个人自我净化与走向完美的过程。“只有苦难才能让我们变得顺从与谦卑。”

将痛苦带给他人只能让我们更加无知，但是我们自己所承受的苦难却足以让我们更早一天有所顿悟。痛苦能够教会人们如何做到善良，如何去同情、理解他人。它至少可以让人们有一颗柔软的心，或者让人们替他人的痛苦着想一下。一个无知的人在对他人做了粗鲁的事情以后，总是愚蠢地认为这就是结局，但这其实才是个开始。他的行为所带来的，将是一系列无法阻挡的连锁反应，这种反应最终会将他推入万劫不复的“地狱”。我们的每一个错误思想和每一次错误行为都将带给我们精神上或者思想上的痛苦，这种痛苦取决于当初我们所犯的错误的性质和大小。

了解遭受痛苦的人，也能让我们感受到他人的痛苦。

▌ 12月24日

一切财富资源都在你手边，就蕴藏在你的内心。

如果我们通过小事情不断锻炼我们的能力，那么我们最终会拥有强大的力量；如果我们总是做一些毫无意义的事情，最终我们的力量也会遭到削弱。完成小事情的能力总能够反映出一个人的总体性格特征。软弱是一种罪恶，是一切痛苦的根源。如果我们的个性中没有坚强的一面，我们将永远与真正的幸福无缘。注重小事情的价值会让一个原本软弱的人渐渐强大起来，并根据自己的力量不断做更多的尝试。同样，一个原本十分强大的人，也会因为忽略了细节方面的事情、丢掉了最简单的智慧、浪费了自己的精力而逐渐衰弱下去，从而变得懒散、不堪一击。

抓紧当前的时间不断进行智慧而有力的实践，这是通往智慧与力量的唯一途径。

▌ 12月25日

时间在不断流逝，有智慧的人总能够将一切错误、伤害、委屈抛诸脑后。

过去永远地成为过去，已经不容更改，就让过去沉入遗忘的深渊吧，你只需要铭记它带来的一个个教训，这些教训会让现在的你更具力量，它们将成为你今后更崇高、更纯洁、更完美生活的新起点。让所有的憎恨、愤懑、争斗、恶意都随时间的流逝而消失吧！将一切不愉快的经历以及他人的自私所带给你的伤害都从你的记忆中抹去吧！让我们大声呼喊，“善待他人，获得平静”，这个呼唤将激起全世界

人们的回应，在全世界久久回荡……这个呼唤将对你产生切实的作用，而不再只是挂在嘴边的陈词滥调。让真理常驻你心中，并寓于你的实际行动中，绝不能让一丝一毫的邪念破坏了你整个思想的和谐。

有智慧的人从不记恨，更无须刻意忘却。因为在他们纯洁的心灵中，憎恨的种子永远不会生根发芽。

12月26日

人类具有强大的力量，能够应对和征服一切困难。

不要将自己的困难和迷惑视为坏事的前兆，你的潜意识会将它们看成真正的坏事，你要将它们视为好事的迹象，而实际上，它们的确是好事的迹象。不要骗自己，不要认为自己可以避过困难，困难是避不掉的。也不要尝试从困难面前逃走，这也是不可能的，不论你走到哪里，它们都会尾随着你，因此，你只能勇敢而冷静地面对它们、迎接它们，用你所有的平静与尊严同它们做斗争。你要不断权衡、掂量这一切困难，你要了解它们、攻克它们，最终消灭它们。因此，你将发展自己的力量与才智，你将发现一条通往幸福的通道，而目光短浅的人是绝对看不到这一切的。

邪恶中找不到平静，谬误中没有安定，只有智慧才是我们最终的庇护所。

12月27日

如果你用一颗爱心去迎接自己的任务，那么，你将愉快而轻松地面对这一切。

软弱的思想与薄弱的意志是一副重担，我们如果背负着它们，那将多么不堪重负啊！如果你所处的环境对你是一种考验，那只能说明你需要这样的考验，而且，你能够逐渐具备战胜这种考验的力量。你之所以会面临考验，是因为你自身有某些弱点，你将不断经受考验，直至这个弱点消失。你应当为有机会变得更强壮、更有智慧而感到高兴。智慧经得起任何环境的考验，爱永远不会被磨灭。因此，不要再一味地在自己的困境中徘徊，要多去想一想周围的人们，看看他们是如何生活的。

你所逃避的职责正是促使你进步的天使，而你所追求的享受却正是百般奉承你的敌人。

12月28日

放纵你的低级本能只会使你成为完美真理的异己。

在生活中，人们总免不了放纵自我。很多人认为这种小小的放纵无伤大雅，但实际上，任何形式的放纵都是有害的，只是我们还不知道，不断地重复习惯性的坏毛病，让自己的自私欲望得到满足会带给我们什么样的损失罢了。如果真理能让我们强壮、获胜，那么，此时我们内心的兽性就会消失。诱使我们的动物本性发作的事物，不论看起来多么单纯与甜蜜，都终究会带着我们远离真理与幸福。每向自己内心的兽性屈服一次，每满足它一次，它的胃口就会增大一点，就会更多地将我们思想中的财富带走，而思想中的财富的流失将阻碍我们向真理靠近。

要让自己的生活超越对感官刺激的渴望，这样我们才会生活得充实而稳定。

▌ 12月29日

消灭所有的憎恨，要将一切仇恨转变为对他人的奉献。

不论别人对你有怎样的看法，也不论别人对你做了什么，都不要生气，更不要以牙还牙。如果有人恨你，不要紧，你完全可以有意无意地在行动中忽略这件事；如果有人误会了你，没关系，只要你稍微运用一下绅士风度和理智，一切误会都会烟消云散。憎恨是如此渺小与乏味、盲目与悲哀；而爱是如此伟大与丰富，它充满远见卓识，会带给人们真正的幸福。

敞开心灵的大门拥抱一切，甜美、伟大、美好的爱将如同激流般不断涌入。

▌ 12月30日

打开无私的大门，里面是长久的快乐。

我们应当知晓，自私带来悲伤、痛苦，无私给人以幸福。我们知道这个道理并不仅仅是为了我们自己，更多的是为了整个世界，因为人类是一个整体，一个人的幸福便是所有人的幸福。同我们生活在一起的人、同我们相关联的人都将因我们的无私而更加幸福、更加懂得真理，所以，单纯只为自己努力是毫无价值的。既然我们知道了这一切，那就让我们在生活的道路上撒满鲜花，而不是铺上荆棘。即便是双脚踏在敌人的土地上，我们无私的爱所留下的也应当是朵朵鲜花，我们留下的也是芬芳的气味与永久的快乐。

追求最高境界的“真善美”，你将得到最深刻、最美好的快乐。

▌ 12月31日

宇宙是绝对公平的，不存在任何的偏袒与偏好，它给予我们每个人应得的那一份回报。

当自我的思想完全被摒弃后，我们便拥有了永恒的快乐生活，即使我们眼下仍然过着平凡的生活，这种快乐已经将我们带入了真理的殿堂。

若我们的心中再没有欲念，再没有憎恨。再没有见不得光的东西，美便贮藏在我们的心中，我们的幸福便是深刻的。若驱散了自私与痛苦的阴影，我们的心就可以自由快乐地呼吸。

以和平方式对待一切生灵，不持有任何偏见与歧视，这样的人将到达任何人都无法阻挠的幸福终点，他将获得彻底的平静，在追求完美幸福的道路上功德圆满。

我们一定能找到生活的正确道路，在找到这条道路的同时，我们也就找到了幸福与快乐。